دليل الدعم النفسي الاجتماعي

بالسلامة

BelSalameh

الحزمة التدريبية للصحة العقلية
والدعم النفسي الاجتماعي

أبعاد
abaad





مشروع من: 

ممول من: 

شكر وتقدير

تود منظمة أبعاد أن تعرب عن امتنانها لكل شخص ساهم في تطوير "الحزمة التدريبية للصحة العقلية والدعم النفسي–الاجتماعي"، التي تتألف من جزئين متكاملين: دليل الصحة العقلية، ودليل الدعم النفسي–الاجتماعي.
بداية، نود أن نشكر جميع أخصائيي الصحة العقلية، العاملين النفسيين الاجتماعيين، والعاملين الميدانيين الناشطين في سوريا لدعم السكان المتضررين؛ ونهدي حزمة التدريب هذه لكل فرد منكم.
لقد كان من دواعي سرورنا أن نلتقي ونعمل مع أشخاص رائعين خلال العامين المنصرمين ضمن مشروع "بالسلامة"، الذي نفذته منظمة أبعاد بتمويل من الاتحاد الاوروبي، والذي اتاح لنا الفرصة للتفاعل مع مهنيين/ات أظهروا قوة حقيقية، مرونة، وتفاني في العمل ودعم الآخرين.
إن مشاركتهم/ن في التدريبات التي نفذّت ما بين لبنان وسوريا، فضلاً عن تبادل الخبرات واللقاءات المنتظمة، مكّنتنا ومكّنت مستشارينا من إعداد وثيقة العمل هذه؛ التي تتناول على وجه التحديد كيفية العمل في حالات الطوارئ الإنسانية، في سوريا بالدرجة الأولى، وفي أية حالات طوارئ إنسانية أخرى.

فريق العمل:

السيدة غيدا عناني – مؤسسة ومديرة منظمة أبعاد
السيد جاي الغفالي – مدير مشروع "بالسلامة"
السيد هاني الصالحاني – منسق ميداني، مشروع "بالسلامة"
الدكتور عباس مكي – نائب رئيس المجلس العالمي للاخصائيين النفسيين – ممثل المشرق، ومدير مؤسسة تبيين – المستشار التقني لمشروع "بالسلامة"
السيدة ماري –أديل سالم – مستشارة الصحة العقلية والخدمات النفسية الاجتماعية لمشروع "بالسلامة"

المؤلفون

الدكتورة اندريا سبييريدو
السيد كريم دكروب
الدكتورة لوري لويز تشارلز
الدكتور مازن حيدر
السيدة علا عطايا
الدكتور تييسير حسون
السيد وسام قطيط

مراجعة، تدقيق اللغة وتوحيد المراجع الإنكليزية

الدكتور جورج فيننغ

الترجمة

الدكتور تيسير حسون

مراجعة، تدقيق اللغة ومطابقة مع الأصل

السيدة كيندا العيسى
الدكتور ثائر حيدر

شكر خاص للمساعدة في التدقيق اللغوي:

السيد أحمد عاصي
السيد باسل مشوش

التصميم

السيد علاء الغزي

مراجعة الاقران

نود ان نشكر ايضا الاخصائيين والمستشارين التاليين لاضافاتهم/ن واقتراحاتهم/ن وآرائهم/ن التقنية:
الدكتور عبد الهادي الطاهر، المستشار الصحي التقني لجنوب سوريا، الرؤية العالمية الدولية – الاردن
السيدة كلير سد، منسقة البرنامج التربوي، People in Need – سوريا وتركيا
السيدة ديما متري الفرح، مديرة الصحة النفسية، لجنة الانقاذ الدولية – الاردن
الدكتور همام مصري عرفة، مسؤول الصحة العقلية والدعم النفسي–الاجتماعي، المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين – سوريا
السيدة كاترينا كويومتزي، معالجة نفسية تعمل مع اللاجئين – اليونان
السيد كونراد رحال، المنسق الفني للحماية، منظمة الإغاثة الدولية – الأردن
السيدة ماري أديل سالم، مستشارة الصحة العقلية والخدمات النفسية الاجتماعية، أبعاد – لبنان
السيدة مي اللحام، معالجة نفسية، مدير إدارة الصحة النفس–اجتماعية، الهلال ألاحمر العربي السوري – سوريا
الدكتور رمضان محمد محفوري، مدير مديرية الصحة النفسية، وزارة الصحة – سوريا
الدكتورة روى دهمان، مسؤولة برنامج الصحة، مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين – سوريا
السيدة زوزانا بيرنيكوفا، مستشار التعليم، People in Need – سوريا وتركيا

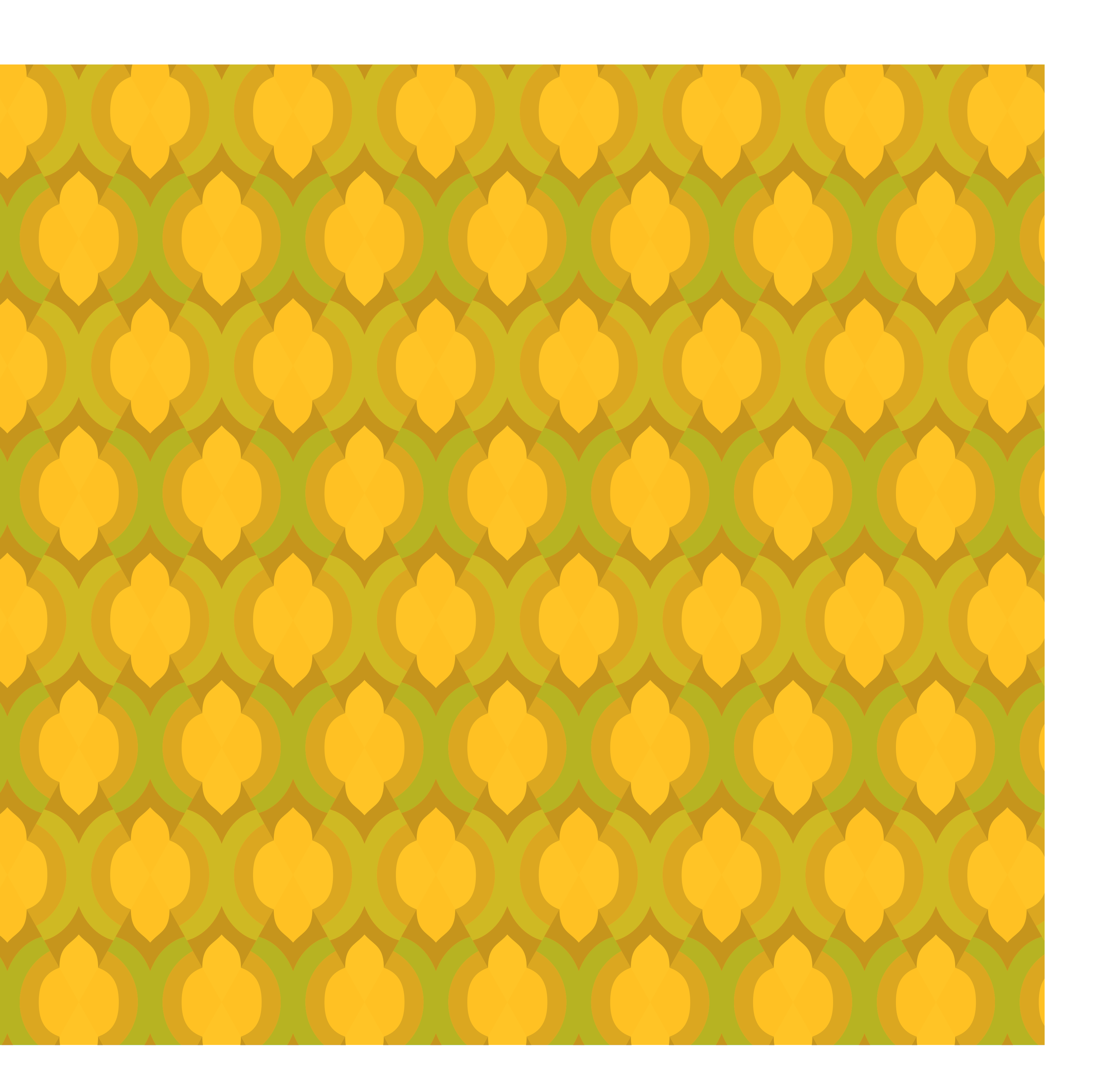

المحتويات



مدخل
للحزمة التدريبية الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي

11 دليل الصحة العقلية.

12 دليل الدعم النفسي الاجتماعي.



مدخل
للحزمة التدريبية الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي

أهلاً بكم إلى هذه الحزمة التدريبية المشتركة للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي للعاملين في حالات الطوارئ.
تم تصميم هذه الحزمة التدريبية من قبل أبعاد بدعم من الاتحاد الأوروبي. وساهم في هذا المشروع العديد من المهنيين من سوريا والمنطقة ومختلف أنحاء العالم.
هذا العمل جهد مشترك نتج عن تقييم احتياجات المهنيين العاملين في سوريا والمساهمات البناءة من تدريبات مجموعات من العاملين في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي المنخرطين في تقديم الخدمات يوماً بيوم ضمن المنطقة. بعض مساهمات المؤلفين استخدمت في عدة تمارين تدريبية قبل إطلاقها والتغذية الراجعة من هؤلاء المدربين والمتدربين تم إدراجها في بعض الصيغ النهائية لمختلف الفصول الواردة في هذه الحزمة التدريبية. المقاربة المركبة "قمة – قاعدة" (خبراء ومهنيين) و"قاعدة – قمة" (الأطباء السريريون والممارسون) قد تم استخدامها كمجهود لإنتاج حزمة تدريبية قائمة على الاحتياجات المحلية، ومُكيّفة مع السياق المحلي وأكثر ملاءمة للجمهور المستهدف من العاملين ضمن إطار خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي المتواجدة في سوريا والمنطقة.
قسّمت هذه الحزمة التدريبية الشاملة في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي إلى قسمين يكمل أحدهما الآخر مع الأخذ في الحسبان تنوع جمهور الاختصاصيين المستهدف، مجموعات المستفيدين ومشاكل الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي. هناك دليلان في سلسلة الحزمة التدريبية هذه:

- **دليل الصحة العقلية.**
- **دليل الدعم النفسي الاجتماعي.**

يمثل المخطط أدناه، الأهداف الأولية المقصودة من محتوى هذين الدليلين والذي يناقش في الفصل التالي مقدمة إلى الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ:

	مشاكل الصحة النفسية	مستويات الهرم	الخدمات المطلوبة
دليل الصحة العقلية	اضطرابات نفسية شديدة	خدمات متخصصة	علاج متخصص للأفراد والأسر
دليل الدعم النفسي الاجتماعي	اضطرابات نفسية خفيفة إلى متوسطة	دعم مركز غير متخصص	تدخلات فردية أو أسرية أو مجموعات
	شدات نفسية خفيفة (ردود فعل طبيعية للأزمة	دعم الأسرة والمجتمع	نشاطات الدعم النفسي الاجتماعي
	عامة السكان المتأثرين بالأزمة	الاحتياجات الأساسية والأمان	تلبية الاحتياجات الأساسية وتوفير الأمان



محتوى منهاج الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي
(MHPSS) Mental Health Psychosocial Support

دليل الصحة العقلية (MH Manual):

تتوجه المواد الواردة في هذا المنشور في المقام الأول لمجموعة من الموظفين العاملين في مجال الصحة العقلية (MH) في ظروف الطوارئ المتخصصة ويحتوي على معلومات وبعض تدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) التي قد تكون أكثر ملاءمة لطبقة "الخدمات المتخصصة" من هرم التدخل للجنة الدائمة (1)

المحتويات	دليل الصحة العقلية
المقدمة:	الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ.
الفصل الأول:	الصحة العقلية: المفهوم العام والاضطرابات النفسية.
الفصل الثاني:	المشورة الأولية (الأساسية).
الفصل الثالث:	العلاج بالتعرض السردي.
الفصل الرابع:	المشورة الأسرية النسقية.
الفصل الخامس:	الرعاية الذاتية.

دليل الدعم النفسي الاجتماعي (PSS Manual) :

تتوجه المواد الواردة في هذا المنشور في المقام الأول لمجموعة الموظفين العاملين في مجال الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) في ظروف الطوارئ غير المتخصصة ويحتوي على مجموعة مدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي ((MHPSSالأكثر ملاءمة لطبقة "الدعم المركز غير المتخصص" وربما طبقة " دعم الأسرة والمجتمع" من هرم التدخل للجنة الدائمة. (1)

المحتويات	دليل الدعم النفسي الاجتماعي
المقدمة:	الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ
الفصل الأول:	الإسعاف النفسي الأولي.
الفصل الثاني:	العمل مع النساء والفتيات العرضة لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي.
الفصل الثالث:	العمل مع الرجال.
الفصل الرابع:	العمل مع الأطفال والآباء.
الفصل الخامس:	دعم الأطفال الناجين من الإساءة الجنسية.
الفصل السادس:	التنشيط النفسي الاجتماعي من خلال مسرح المنبر.
الفصل السابع:	الرعاية الذاتية.

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات(2007) Inter–Agency Standing Committee (IASC). المبادئ التوجيهية للجنة المشتركة بشأن الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ. جنيف: اللجنة الدائمة. (1)

محتويات دليل الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS):

هذا الإصدار هو دليل الدعم النفسي الاجتماعي (PSS)، وهو أحد مكونات منهاج الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS).

وهو مُصمم لتوفير محتويات تدريبية جرى تقييمها ومطلوبة ومعدلة في هذا المجال المعقد من تقديم الخدمات القائمة على الحاجة والتحدي، لدى العاملين في سوريا.

محتويات دليل الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS):

مقدمة في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ:

يُقدم هذا الفصل ويتتبع أصل مقاربة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) جنباً إلى جنب مع تاريخ طويل من المحاولات الهادفة لإنتاج مقاربة نفسية اجتماعية عامة لمشاكل الإنسان. ويتفحص بعض القضايا والتعليقات الشائعة بشأن المراجعة الأخيرة لتنفيذ المبادئ التوجيهية الدائمة المشتركة بين الوكالات. ويناقش الممارسة الحالية مع التعريفات المتفق عليها، والنماذج والمشاكل والخدمات بشكل موجز. وأخيراً فإنه يسلط الضوء على الحاجة إلى التكييف المحلي للموارد باعتبارها الهدف الرئيسي وراء تجميع هذا المنهج حول الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) للعاملين السوريين وفي المنطقة، في هذا المجال.

الفصل الأول: الإسعافات النفسية الأولية:

يوجز تيسير حسون تدخلاً مفيداً جداً "مركز غير متخصص" في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) والذي تم تعديله من دليل العاملين في الميدان للإسعاف النفسي الأوليPFA) (Psychological First Aid الممتاز لمنظمة الصحة العالمية. أنتج المؤلف نفسه فصلاً عن المشورة الأساسية التي تظهر في دليل الصحة العقلية (MH) الذي يشكل النصف الآخر من المنهج الدراسي. ربما يمكن اعتبار هذين الفصلين ذوي الصلة المشتركة مقاربتين مختلفتين ولكنهما مكملتين في ضوء المقاربة المشتركة للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS).

الفصل الثاني: العمل مع النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي:

تعمل ماري أديل سالم، في هذا الفصل مع النساء والفتيات، وتقدم مجموعة شاملة من المواد بما في ذلك مجموعة من ورش العمل والتمارين لمعالجة العنف القائم على النوع الاجتماعي (GBV) في حالات الطوارئ المعقدة. تُقدم خططاً وتعليمات لإدارة (6) جلسات مجموعة دعم بشيء من التفصيل.

الفصل الثالث: العمل مع الرجال:

هذا هو التكيف المختصر من برنامج را الذي أنتجته أبعاد بالتعاون مع PRoMUNDo في عام 2016. وجرت مراجعة هذه المواد من قبل خبراء محليين، واختبارها وتجريبها محلياً مع الشبان والمدربين الذين يعيشون في لبنان من مضيفين ولاجئين. وبالتالي هو وثيقة جيدة، وقد اعتبر أنها مكيفة بشكل مناسب مع سياق هذا الدليل. يتضمن هذا الفصل تخصيص مجموعة كاملة من ورش العمل والموارد المفيدة التي تظهر في المنشور الأصلي.

الفصل الرابع: العمل مع الأطفال والآباء والأمهات:

يقدم وسام قطيط فصلاً مستفيضاً للتعامل مع الأطفال والأسر. يعالج موضوع المرونة والصدمة قبل أن يقدم عرضاً شاملاً لمجموعة متنوعة من الأمثلة على أساليب العمل باستخدام الوساطة الفنية في العمل مع اضطراب الشدة ما بعد الصدمة وتعزيز المرونة النفسية. ينتهي بقائمة مفصلة من المواضيع وورش العمل الممتعة بما في ذلك تمارين مع تعليمات كاملة وشاملة.

الفصل الخامس: الأطفال الناجون من الاعتداء الجنسي:

المساهمة الثانية لماري أديل سالم التي تتعامل مع تعريفات الاعتداء الجنسي على الأطفال (Child Sexual Abuse (CSA ومجموعة من المبادئ الأساسية لدعم الأطفال الناجين. يتضمن هذا الفصل نظرة شاملة لحقوق الطفل، وإدارة ودعم القضايا مع نصائح مفيدة جداً.

الفصل السادس: الدعم النفس-إجتماعي بواسطة المسرح:

يقدّم السيّد كريم دكروب فصلاً واسعاً يتناول استعمال المسرح التفاعلي في توفير الدعم النفس-إجتماعي. يقدّم هذا الفصل تقديماً لأهم أوجه هذا النوع من الدخّل النفس-إجتماعي بالإضافة إلى عددٍ وفيرٍ من التمارين التطبيقية للمدرّبين ومقدمي/ات الرعاية في هذا المجال.

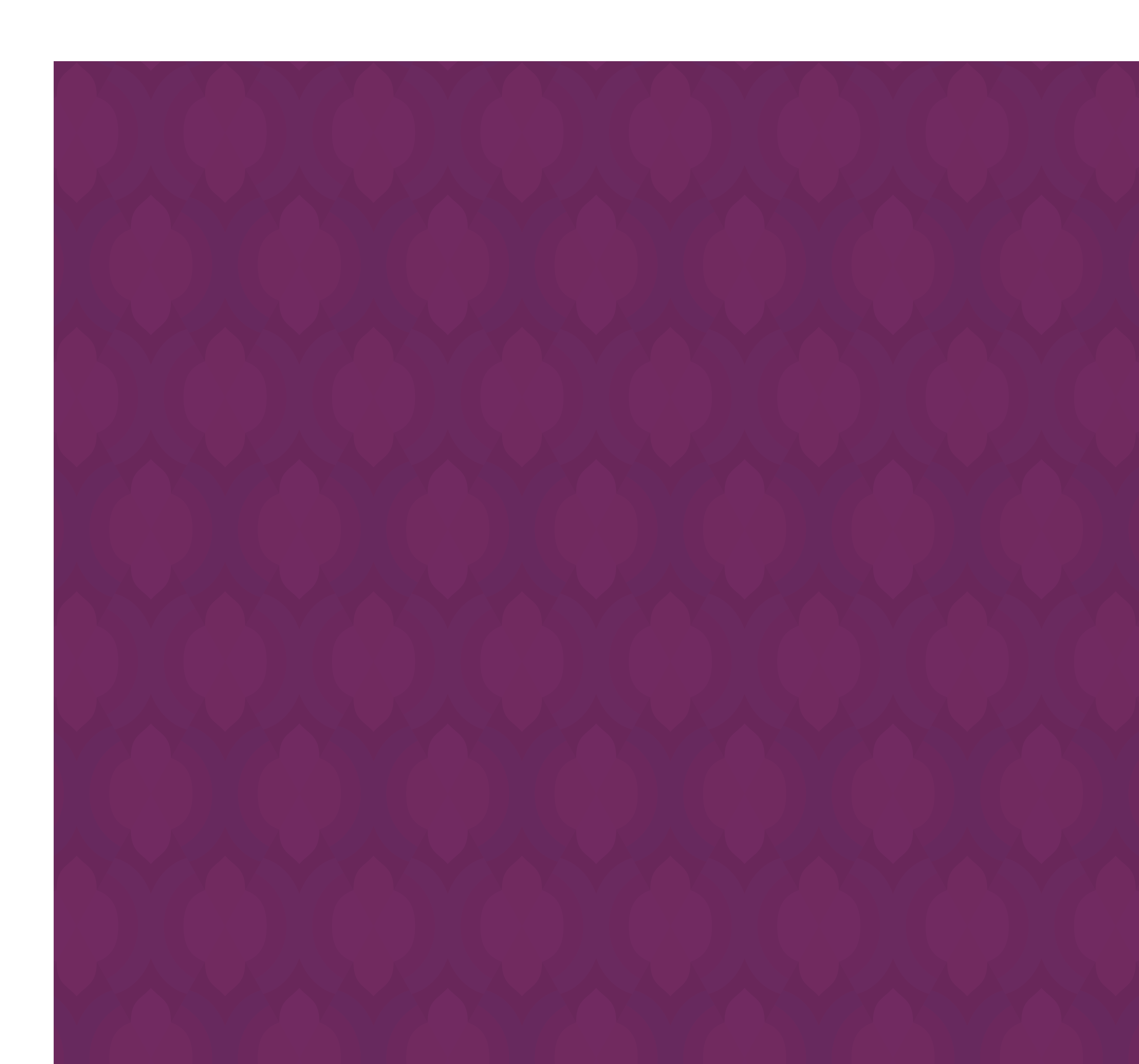
الفصل السابع: الرعاية الذاتية:

تقترح الأدلة المتنامية بأن هناك مخاطر محتملة على العاملين الذين يعانون من الضغط النفسي والإجهاد العام أو من الصدمات النفسية الثانوية (صدمات بالإنابة) الأكثر نوعية للعمل الذي يقومون به. أصبحت المخاطر الصحية المهنية لقطاع المساعدات الإنسانية أكثر وضوحاً وتتطلب تدريباً للعاملين في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) ودعماً للتعامل مع مجموعة من المخاطر النفسية في أماكن العمل. يحاول هذا الفصل الشامل أن يتناول هذه المسألة وتقدم علا عطايا مجموعة من تقنيات الرعاية الذاتية المفيدة واقتراحات لطرق يمكن أن يتخذها العاملون في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) لخفض الآثار السلبية لعملهم على معافاتهم وأدائهم الوظيفي المهني والشخصي. وتم تسليط الضوء على التمييز بين الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين ومناقشتها. ينصب التركيز الرئيسي على استراتيجيات الرعاية الذاتية الفردية لطيف من العاملين في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) وليس على المنظمات. فرعاية الموظفين مسألة تنظيمية أكثر تعقيداً.



مقدمة في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في حالات الطوارئ

مقدمة
في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في حالات الطوارئ



1 إطار جديد: أصول مقاربة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)

نشرت اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) والفريق المرجعي للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ المواد المؤثرة والمفيدة التي أثرت بشكل كبير على التفكير السائد وسلوك الوكالات والمنظمات التي تقدم الدعم لأولئك الذين يعانون من حالات الطوارئ في جميع أنحاء العالم. (1).(2)

قاموا بتقديم وتعريف مصطلح الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) بأنه:

"يصف أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الصحة العقلية و/ أو الوقاية من الاضطراب النفسي أو علاجه". (1)

وأثاروا المخاوف حول:

"غياب إطار الوكالات المشترك المتعدد القطاعات الذي يُمكّن من التنسيق الفعال، ويحدد الممارسات المفيدة ويُحذر من الممارسات الضارة، ويُوضح كيف أن المقاربات المختلفة في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي تُكمل بعضها الآخر".

قادت هذه النظرة إلى إنشاء فِرق عمل محليّة في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) أو مجموعات أنشئت بغرض العمل "كآليات للتنسيق" حسب الحاجة، في تقديم خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي المحليّة المتوافق عليها وبجودة عالية لمن هم في أمس الحاجة إليها. وجادلوا بأن:

"تتطلب الخلفية الفعّالة لبرامج الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) التنسيق بين القطاعات بين مختلف الجهات الفاعلة، ولدى جميع المشاركين في الاستجابة الإنسانية مسؤوليات لتعزيز الصحة العقلية والصحة النفسية الاجتماعية". (1).

لقد ولّد هذا التأكيد الإيجابي على وجود صلة قوية بين العوامل النفسية والاجتماعية والحاجة إلى وكالات متعددة، وتعاون متعدد المستويات والتنسيق، مساراً للمضي قدماً في هذا الحقل الجديد والناشئ من النشاط النفسي كجزء من إطار الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS). تقدم اللجنة الدائمة الهرم المؤلف من أربع طبقات كنموذج مفيد ومعروف جيداً (3) والذي يقترح نهجاً موحداً ينبغي اعتماده من قبل جميع المنظمات العاملة في قطاع المساعدات الإنسانية. وقد مهد هذا الانصهار المتعمد للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي الطريق مؤخراً لانتشار نشاطات في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) والتي جلبت معها:

- تصميم خدمات موسعة ومبتكرة وخيارات التقديم للمستفيدين.
- ممارسات عمل مشترك وتواصل جديدين فيما بين منظمات الإغاثة والشركاء.
- زيادة التعاون بين فرق العمل المشتركة ما بين الوكالات المحلية ومجموعات التنسيق.

2 التاريخ:
تطوير مفهوم النفسي الاجتماعي

تعود الأصول المبكرة لفكرة نموذج نفسي اجتماعي ما، لتعريف الصحة في أوسع معانيها، إلى دستور منظمة الصحة العالمية في عام 1946 الذي تأسس على مبدأين...

"الصحة هي حالة من اكتمال الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض أو العجز. ويستمر هذا الرأي لهذا اليوم (4)

في عام 1961، عرض (جورج إنجلGeorge Engel) فكرته الأولى عن النموذج البيولوجي/ النفسي / الاجتماعي / الثقافي في رسالة (5) نشرت لاحقاً في عام 1977 في صيغة نموذجه البيولوجي النفسي الاجتماعي ذي العلامة الفارقة (6). كان هذا حدثاً ثورياً عظيماً في مجال الصحة العقلية، ولعله أتى كرد فعل على بزوغ فجر عصر جديد من الطب النفسي البيولوجي مع إدخال الأدوية النفسية الرئيسية في الخمسينيات من القرن العشرين في الآونة الأخيرة، اعتبر أن...

" مساهمة (جورج إنجلGeorge Engel) كانت لتوسيع نطاق نظرة الطبيب. كان نموذجه البيولوجي النفسي الاجتماعي دعوة لتغيير طريقتنا في فهم المريض وتوسيع نطاق المعرفة الطبية للتعامل مع احتياجات كل مريض. ولعل التغيير في الطريقة التي ينظر بها إلى المرض والمعاناة والشفاء هي مساهمة إنجل الأكثر رسوخاً " .(7)

حوالي مطلع الألفية (1995–2005) احتوت الأدبيات على العديد من المنشورات والمراجع الرئيسية لطيف من التدخلات في حالات الطوارئ، ولكن يمكن للمرء أن يجادل بقوة أن مناقشة وتعريف وترويج مصطلح الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) والنماذج المرتبطة بتطويره من قبل اللجنة الدائمة في عام 2007، كانت دعوة مماثلة للقيام بالتحول الهائل في الطريقة التي يُنظر بها إلى الصحة العقلية والصحة النفسية الاجتماعية. أثّر هذا إلى حد كبير في سلوك منظمات الإغاثة الإنسانية من حيث تصميم خدمة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي وتقديمها. في الواقع، كما أشار 8(Rehlberg):

"قبل هذه الوثيقة، لم يكن هناك معيار أو دليل متفق عليه دولياً لتوفير التدخلات النفسية والاجتماعية".

وقد مكن الصَهر المتعمد للصحة العقلية بالدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في مقاربة واحدة الوكالات والمنظمات العاملة في قطاع المساعدات الإنسانية من امتلاك نظرة أكثر اتساعاً وتكاملاً لما يتطلبه الأفراد في حالات الطوارئ المعقدة للبدء في إعادة بناء حياتهم ومحاولة استعادة الأداء الوظيفي الطبيعي. (3)

يشجع مفهوم النفسي الاجتماعي الذي هو في صلب مقاربة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)، الخدمات على رؤية طيف احتياجات الفرد أو الأسرة أو المجتمع كنسق وظيفي مترابط كامل. وهذا موضع ترحيب ومفيد بما يتوافق مع أفضل وجهات النظر والممارسات والابتكارات القائمة منذ فترة طويلة، للصحة العقلية في علاج الأمراض النفسية والدعم النفسي والاجتماعي وفقاً لدستور منظمة الصحة العالمية في عام 1946 وحتى يومنا هذا.

3 قضايا:
اللغة والنتائج والتعريف

يوجد مع ذلك بعض المجالات المثيرة للجدل ضمن ميدان نشاطات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS). تعود المناقشات إلى التسعينيات من القرن الماضي (9) وحتى يومنا هذا. وبالنظر إلى التاريخ القصير من النشاط في هذا الحقل والطيف الواسع من البرامج والخدمات المتاحة في فترة قصيرة من الزمن، فإنه ليس من المستغرب أن توجد قضايا لا تزال تحتاج إلى حل. يخرج عن نطاق هذا المنهاج التعامل مع تعقيدات الحجج السياسية والفلسفية والأخلاقية (13) (8) ولكن من أجل التوازن، فإنه قد يكون من المفيد تسليط الضوء على البعض من أكثر القضايا العملية والمشتركة. ومن الممكن أنه لا يزال هناك بعض الالتباس حول مفهوم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي والمصطلحات وبعض النزاعات الحتمية بين الوكالات وبين الاختصاصيين والنقاشات التي تدور حول الحدود وتداخل الممارسات.

3،1 قضية اللغة:

على الرغم من التقدم والتوافق، ربما لا تزال التحديات العملية واللغوية للمنظمات وصانعي السياسات قائمة عند استخدام لغة مشتركة ومتفق عليها عند وصف خدمات وأنظمة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في المناقشات والوثائق. في الفترات الأولى عقب نشر المبادئ التوجيهية الدائمة المشتركة بين الوكالات، كانت اللغة المستخدمة في وصف جوانب من نموذج الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) جديدة وصعبة وربما مربكة قليلاً للوكالات والممارسين. وقد أقرت المبادئ التوجيهية عام 2007 العلاقة الوثيقة والمتداخلة بين مصطلحي "الصحة العقلية" و"النفسي الاجتماعي" وعلقت بالقول:

"تميل وكالات الإغاثة خارج القطاع الصحي إلى الحديث عن دعم الصحة النفسية الاجتماعية. فيما تميل وكالات القطاع الصحي إلى الحديث عن الصحة العقلية، ولكن أيضاً استخدم تاريخياً مصطلح إعادة التأهيل النفسي والعلاج النفسي لوصف التدخلات غير البيولوجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية. تتباين التعاريف الدقيقة لهذه المصطلحات بين وداخل منظمات الإغاثة والاختصاصات والبلدان. (1)

تحتوي أدبيات اليوم على العديد من الاستخدامات لمصطلح الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) مترافقة مع مجموعة متنوعة من الكلمات الأخرى، مما أدى إلى العديد من "المصطلحات المركبة". لتوضيح هذا، تم تجميع عدد من هذه المصطلحات المركبة معاً في خمسة مجالات رئيسية في الجدول أدناه. ليس هذا فحصاً لغوياً دقيقاً بل مجرد محاولة بسيطة لإظهار بعض الأمثلة عن مجموعة من المصطلحات الحالية المستخدمة والتي يمكن أن تزيد من مخاطر إمكانية عدم تحدث الوكالات نفس اللغة عند وصف جوانب مختلفة للمفهوم الأصلي للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) أو طيف التدخلات وأشكال الدعم. عملية تطور المصطلح وتوضيح لغة مشتركة هو ربما، ولحسن الحظ أن من يتناولها مجموعات التنسيق المختلفة بين الوكالات العاملة حالياً في الميدان.

أمثلة عن بعض المصطلحات المركبة الشائعة في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في الوثائق الرسمية:

المصطلحات المركبة غالباً ما تُستخدم ك.......	طريقة للتفكير	طريقة للتنظيم	طريقة للتحدث عن تقديم الخدمات	طريقة للتحدث عن الخدمات	طريقة لوصف احتياجات المستفيدين
يتم الجمع عادة بين الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في هذه المصطلحات في الوثائق الرئيسية التي تم فحصها	سياسات المقاربة مفهوم الاستراتيجية	البرمجة التخطيط النظام الفاعلون التنسيق نقاط الاتصال التدريب	تدخلات خدمات موارد الدعم المستنتجات، الأنشطة البرامج	تخصص مجال قطاع الميدان	المشكلات التقييمات

بالنسبة للذين عملوا لبعض الوقت في مختلف القطاعات، فإن معظم هذه المصطلحات لن يكون فهمها صعباً ولكن ربما قد يشعر القادمون الجدد أن بعض هذه المصطلحات غامضة بما يكفي لتؤثر سلباً على وضوح التواصل بين الوكالات والأفراد. قد يتباين الاستخدام الدقيق لهذه المصطلحات بين الكُتاب وربما يعيق عملية تطوير فهم ولغة مشتركين. قد تستخدم المصطلحات المختلفة (وهذا واقع الحال) بالتبادل ولكن أحياناً يبدو أنها تعني أشياء مختلفة جداً لمختلف الأفراد أو المنظمات في المحادثات والعروض والمنشورات. ويبدو أن هناك المزيد من العمل الذي يتعين القيام به لتقوية دقة اللغة والمصطلحات المستخدمة في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي.

ثمة بعض الاعتراضات باعتبار الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي "قطاعاً" أو "تخصصاً" حيث جادل كثيرون أن هذا يتعارض مع القصد من وراء مفهوم مقاربة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) وفكرة بناء حلول مستدامة داخل النظم القائمة، الأمر الذي دافعت عنه بشكل جيد للغاية منظمة الصحة العالمية في إصدارها المتميز الذي عرضت له (10) في استراتيجيتها "إعادة بناء أفضل ".

وما يشجع هو أن اللجنة الدائمة في عام 2014، أصدرت مراجعة حول مدى تنفيذ المبادئ التوجيهية في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في حالات الطوارئ. (3)
وقد لاحظت من التغذية الراجعة بأن هناك فيما يبدو قبولاً واسع النطاق لمصطلح الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)، وأن هناك فهماً أكبر واستخداماً للغة مشتركة في وصف الدور الذي يمكن أن يلعبه لأشخاص أو الوكالات في مقاربة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS).

وأكدت اللجنة أيضاً أنَّ هذا انعكس في عناوين المنشورات الرئيسية للوكالات الكبيرة وفي إعادة تسمية صحيفة في هذا المجال ربما كنتيجة لهذه اللغة والتفكير والممارسة الأكثر تماسكاً وتكاملاً.

بالرغم من هذه القضايا، من الممكن أن يجادل البعض بأن هذا الإجماع سائد (21).

3,2 مسألة نتائج البحث: مستوى منخفض من التقارير التي تستند إلى الأدلة:

لعل أفضل تلخيص للحالة الراهنة حول دعم وتدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) المستندة إلى البرهان، والدعم هو تقرير Cochrane مؤخراً. على مدى العقدين الماضيين أصدر موقع Cochrane مراجعات منهجية لأبحاث أولية في الرعاية الصحية البشرية والسياسات الصحية. هذه المراجعات معترف بها دولياً باعتبارها الأرفع معياراً في الرعاية الصحية المثبتة بالدليل. خلال مؤتمر24 Cochrane في سيؤول عام 2016، ذكر بعض الباحثين النتائج التي توصلوا إليها أثناء دراسة الأدلة لمراجعات منهجية حول تنفيذ وتقديم تدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في الأوضاع الإنسانية. وأظهرت النتائج أن ...

"من أصل خمس عشر مراجعة منهجية مدرجة في النتائج الأولية، أربع منها ركزت بشكل خاص على الأطفال والشباب، وواحدة ركزت أكثر على الكبار والشباب. فيما ركزت ثلاث مراجعات على تدخلات العلاج النفسي لدى اللاجئين البالغين. خمسة منها راجعت فعالية الأدلة على برامج الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في الصراعات المسلحة وأوضاع العنف السياسي، في حين راجعت إحداها استراتيجيات الوقاية والإدارة في التعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي. وتفحصت مراجعة إضافية البراهين على فعالية خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في الحوادث الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية. "لم نعثر على مراجعات منهجية تدرس تنفيذ وتقديم تدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في الأوضاع الإنسانية". (12)

لمعالجة هذه القضية – وتحت برنامج الدليل الإنساني– وضعت أوكسفام بروتوكولاً للمراجعة المنهجية لأثر تدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) للأشخاص الذين يعانون من حالات الطوارئ الإنسانية. (14). قاموا بالتعليق على تعقيدات مثل هذه المشاريع، واقترحوا ما يلي:

"نظراً للطبيعة الطموحة والتنوع الواسع لخدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) ومقارباتها في التدخل والنتائج المحتملة، فإن ليس ثمة نظرية واحدة في التغيير يمكن تطبيقها على جميع النماذج الممكنة من خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)".

وقد سلطوا الضوء على الطبيعة الصعبة لهذه المهمة وتم خلالها مراجعة المراجعات السابقة، ويقترحون بأن هناك صعوبات كامنة في تنفيذ بحوث منهجية عالية الجودة في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) وقد يعود ذلك إلى الواقع المعقد في أنه يمكن للدعم وتدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) أن تؤثر على الصحة العقلية والصحة النفسية الاجتماعية في نواح كثيرة مثل:

"التظاهرات المنفردة المستهدفة كنوبات الهلع الجسدية أو غير الجسدية أو الارتجاعات (فلاشباكات)، أو قد تركز أكثر بشكل أوسع على خفض الأعراض الاكتئابية أو الأعراض المرتبطة باضطراب الشدة ما بعد الصدمة أو القلق. قد تسعى البرامج أيضاً إلى تعزيز العوامل الوقائية للمتضررين من حالات الطوارئ الإنسانية من خلال التركيز على زيادة مشاعر التمكين والمرونة والنتائج الأخرى العائلية والمجتمعية والاقتصادية والاجتماعية. تحسين هذه المجموعة الواسعة من النتائج من خلال تعزيز العوامل الوقائية ومعالجة الضغوطات الأولية والثانوية، يمكن تحقيقها عن طريق دعم الأشخاص لمعالجة تجاربهم، مثل إعادة تأطيرها سردياً أو عبر العمليات المعرفية عن طريق تيسير مشاركة اجتماعية أكبر من خلال الاتصال مع عائلاتهم و/أو مجتمعهم المحلي أو من خلال دعم الناس للوصول إلى التعليم والتوظيف وخدمات الرعاية الاجتماعية القانونية أو غيرها عندما تكون متاحة أو مناسبة. (14)

3,3 مسألة التعريف: الجدل حول مصطلح ومقاربة "النفسي الاجتماعي"

على الرغم من أن مصطلح النفسي الاجتماعي يبدو مفيداً وخلاقاً ويبدو مقبولاً على نطاق واسع (3)، فقد علقت المفوضية السامية لشؤون اللاجئين في عام 2013 (11) على الطريقة التي تم فيها تحدي مصطلح "النفسي الاجتماعي" على مر السنين. ولفتت الانتباه إلى أن كبار الخبراء في الميدان النفسي الاجتماعي أبلغوا أن المصطلح قد استخدم للدلالة على ثلاثة أمور رئيسية:

- مرادف للصحة العقلية (في كثير من الأحيان لتجنب استخدام لغة تحتمل الوصمة).
- وصف مجموعة واسعة ومتنوعة من البرامج التي تشمل النشاطات الترفيهية والثقافية وأحيانا الأنشطة التعليمية الرسمية وغير الرسمية".
- وصف المقاربات التي تهدف إلى "تعزيز قدرة المجتمع أو الفرد على التعامل مع ظروفهم، وعلى نحو أكثر فعالية تحديد الموارد وحشدها." (16)

رغم أن النقاش يستمر حول تعريف هذا المصطلح، وجدت مراجعات معظم الممارسين أنهم يعتقدون أن المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة قد قدمت للمنظمات والأفراد وسيلة لتحقيق فهم وتوافق أفضل في العديد من المجالات السياسية والاستراتيجية والتدريب والممارسة. ومع ذلك فإنهم استنتجوا وأقروا بأن:

"أنشطة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) هي حقل جديد نسبياً وناشئ ضمن مجال أوسع للاستجابة الإنسانية. لذلك وجدت الوكالات أن تحديد وتبني وإدماج المقاربة النفسية الاجتماعية ضمن الأنشطة الأساسية تطلبت استثماراً كبيراً في تحسين فهم المقاربات النفسية والاجتماعية والمهارات المرتبطة بها. ومن الواضح أن تعزيز الفهم والدعم للمقاربة النفسية يُشكل تحدياً للعديد من المنظمات." (11)



4 الممارسة الحالية ومجالات الاتفاق

مصطلحات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي والنماذج والمشاكل والخدمات:

4,1 المصطلحات: التعاريف السائدة والواسعة القبول حالياً:

تستند هذه الحزمة التدريبية في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) على مجموعة من التعاريف المتفق عليها والتي طرحتها واستخدمتها اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات(IASC) والمنظمات الدولية الرئيسية في مجموعة واسعة من مطبوعاتها وأدلتها الإرشادية الغنية والمؤثرة في السعي لتحقيق مقاربة مشتركة للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (1).(3).(10).(11).(15).(17).(19).(20).(22). (23) (MHPSS). وعلى الرغم من المشاكل الممكنة في اللغة والاصطلاح والتي سَلط عليها الضوء في القسم السابق، فقد لخص الجدول أدناه بعض التعاريف المقبولة على نطاق واسع مع مصدر رئيسي:

جدول التعاريف المستخدمة على نطاق واسع، والمصدر الرئيسي في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) من الأدبيات.

المصطلح	التعريف	المصدر
الصحة	"الصحة هي حالة الصحة التامة الجسدية والنفسية والاجتماعية وليس فقط غياب المرض أو العجز." (4)	WHo 1946
الصحة العقلية	"حالة الصحة التي يدرك من خلالها الفرد إمكانياته، ويمكنه التكيف مع الضغوط النفسية الطبيعية في الحياة، ويمكنه أن يعمل بإنتاجية وبشكل مثمر، وقادر على المساهمة في مجتمعه." (23)	WHo 2005
النفسي الاجتماعي	"الارتباط الداخلي بين العمليات النفسية والاجتماعية وحقيقة أن كل منهما يتفاعل باستمرار ويؤثر على الآخر."(22)	IASC 2010
الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي	"أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الصحة النفسية الاجتماعية و/أو الوقاية من الاضطرابات النفسية أو علاجها."	IASC 2007
المقاربة	"تبنّي مقاربة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) يعني توفير استجابة إنسانية بالطرق التي تعود بالفائدة على الصحة العقلية والصحة النفسية والاجتماعية للاجئين. وينطبق ذلك على جميع الجهات المعنية في حماية ومساعدة اللاجئين. (11)	UNHCR 2013
التدخل	تتكون تدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) من أنشطة لها هدف أولي لتحسين الصحة العقلية والصحة النفسية والاجتماعية للاجئين. يتم تنفيذ تدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) عادة في قطاعات الصحة والحماية والتعليم القائمين على المجتمع المحلي". (11)	UNHCR 2013

4,2 النماذج: المقاربات متعدد الطبقات والمختلفة والتكميلية:

في عام 2007، أكدت اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC)...
"على الرغم من أن مصطلحي الصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي (MHPSS) مرتبطان ومتداخلان بشكل وثيق، إلا أنهما يعكسان مقاربات مختلفة ولكن متكاملة للكثيرين من عمال الإغاثة." (1)

إحدى النتائج الإيجابية القوية لمراجعة اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات 2014 (IASC) هي وسيلة اللجنة المشتركة واسعة الانتشار وهي هرم التدخلات للجنة الدائمة كنموذج للمساعدة على التواصل بين الوكالات، ودليل تخطيط الخدمات وتقديم الخدمات للمستفيدين. تم تكييف الهرم وتبنيه على نطاق واسع من قبل العديد من المنظمات وفي العديد من المنشورات حيث يُصور في كثير من الأحيان كنموذج متعدد الطبقات من الأنشطة التكميلية. قد حاول البعض الآخر تعديل هذا بطرق مجدية لالتقاط جوهر مقاربة الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS). هناك بعض الاختلاف والالتباس المحتمل حول توصيف أو ترقيم هذه المستويات أو الطبقات. ربما يكون أقل إرباكاً الإشارة إلى الطبقات من خلال تسميات وصفية لها بدلاً من ترتيب أو أرقام. تحقيقاً لهذه الغاية يظهر مزيج بديل مبسط لأفضل تصوير في الشكل أدناه وتم تكييفه من مصدرين رئيسيين (1).(19) حذف استخدام الأرقام (1 إلى 4) أو طبقات تراتبية (الأولى إلى الرابعة).

الخدمات المطلوبة	طبقات الهرم	مشاكل MHPSS
معالجة مهنية للأشخاص والعائلات.	خدمات متخصصة.	اضطرابات نفسية شديدة.
تداخلات فردية عائلية أو مجموعات.	أساليب دعم مركزة، غير متخصصة.	اضطرابات صحة عقلية خفيفة إلى متوسطة.
فعاليات دعم نفسي اجتماعي.	أساليب دعم مجتمعية وعائلية.	انزعاج نفسي خفيف (ارتكاسات طبيعية للأزمات).
تأمين الحاجات الأساسية والأمان.	خدمات أساسية وأمن.	عامة الناس متأثرة بالأزمات.

** بتصرف ودمج من إرشادات اللجنة الدائمة لعام 2007 والاتحاد الدولي للصليب والهلال الأحمر (PSI) دليل 2010. (19)

يمثل الهرم "احتياجات محددة" للسكان، حيث يَلحظ ارتفاع الطلب على الخدمات الأساسية والأمن لنسبة كبيرة جداً من السكان المتأثرين على مستوى الخدمات "الأساسية"، وانخفاض الطلب للخدمات المتخصصة على مستوى الخدمات "المتخصصة" لنسبة صغيرة من السكان أنفسهم. (1)

4,3 المشاكل: طبيعة ونطاق المشكلات في حالات الطوارئ:

قدم الفريق المرجعي للجنة الدائمة المشتركة للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) (22) وسيلة مفيدة جداً لوصف وتصنيف مجموعة كبيرة من مشكلات الصحة العقلية والنفسية الاجتماعية التي تُصادف في حالات الطوارئ والتي يغلب عليها الطابع الاجتماعي أو النفسي، وأشاروا إلى أن:

مشاكل مهمة يغلب عليها الطابع الاجتماعي تتضمن:

- مشاكل اجتماعية قائمة قبل (قبل الطوارئ).

على سبيل المثال: (الانتماء إلى مجموعة تتعرض للتمييز أو التهميش؛ القمع السياسي).

- مشاكل اجتماعية ناجمة عن حالات الطوارئ.

على سبيل المثال: (انفصال الأسرة، السلامة، وصمة العار، تعطل الشبكات الاجتماعية، تدمير سبل العيش وهياكل المجتمع والموارد والثقة، التورط في العمل في مجال الجنس).

- المشاكل الاجتماعية التي تسببها المساعدات الإنسانية.

مثل: (الاكتظاظ وانعدام الخصوصية في المخيمات، تقويض الهياكل المجتمعية أو آليات الدعم التقليدية، الاعتماد على المعونات).

وبالمثل، مشاكل تغلب عليها الطبيعة النفسية وتتضمن:

- المشكلات القائمة من قبل.

(اضطراب عقلي شديد على سبيل المثال تعاطي الكحول، الاكتئاب).

- المشاكل الناجمة عن الطوارئ.

مثل: (الأسى، الحزن غير المرضي، سوء استخدام الكحول ومواد أخرى، الاكتئاب واضطرابات القلق بما في ذلك اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD) Post–Traumatic Stress Disorder.

- المشاكل المتعلقة بالمساعدات الإنسانية.

مثل: (القلق بسبب عدم وجود معلومات عن توزيع الأغذية). (22)

إن نظرة إلى هذا التصنيف البسيط ولكن المفيد، وإلى منفعة مقاربة التدخل والدعم النفسي الاجتماعي المشترك والمتعدد الوكالات والطبقات وتعدد التدخلات الصحية النفسية، ستظهر على الفور طريقة ملائمة للمضي قدماً في محاولة الاستجابة لهذه المصفوفة المعقدة للغاية من مشاكل الإنسان المترابطة التي يتم التعامل معها بشكل روتيني في حالات الطوارئ، من خلال مجموعة واسعة من الوكالات والمنظمات والعاملين في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS).

بفحص القائمة أعلاه، والحاجة المحتملة للاستجابة وتدبير أعراض القلق والاكتئاب (على سبيل المثال) لدى أي شخص أو اجتماع اثنين أو كل مجالات المشكلة المذكورة أعلاه (بغض النظر عن طبيعتها الفريدة أو الأسباب المفترضة) يمكن رؤيتها بسهولة. قد يتطلب ذلك مساهمات تنسيقية من جانب كثير من الناس، والوكالات العاملة على مستويات مختلفة من التدخل للتأثير الفعال على نفس المشاكل النفسية الحاضرة حيث قد يكون هناك العديد من الأسباب المتزامنة للكرب.

4,4 الخدمات المطلوبة: الحاجة إلى التكيف والملاءمة مع السياق:

من المقبول على نطاق واسع في التفكير والممارسة، أنه يمكن أن نستفيد ونحتاج إلى مجموعة متنوعة من النشاطات لعلاج الاضطرابات النفسية ولتحسين الصحة النفسية الاجتماعية للأفراد والمجتمعات المحلية في حالات الطوارئ المتنوعة من أجل تدبير مجموعة كبيرة من الآثار النفسية والاجتماعية للنزاعات والكوارث والنزوح.
هناك العديد من الأدلة الجيدة المطبوعة للتعامل مع طيف التدخلات والدعم وقد ذكرت كمراجع في هذا الفصل.
إذ ليس هناك نقصاً في المواد ذات الجودة العالية في مضمار أدبيات الصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي (MHPSS). ومع ذلك هناك تزايد للانتقادات وتحد لصحة وجدوى استخدام التفكير الإمراضي (الباثالوجي) الأمريكي أو الأوروبي لمعالجة المشاكل التي غالباً ما توجد في مناطق أخرى من العالم. كما تم إثارة الاعتبارات السياسية والفلسفية والأخلاقية لهذه الاستراتيجية والمقاربة. (8).(13)

وقد جادل البعض مؤخراً أن:
"غالباً ما تجدث الأزمات الإنسانية في مناطق غير غربية، محدودة الموارد حيث قد لا تكون الاستراتيجيات والأساليب الغربية مجدية أو قابلة للتطبيق وبالتالي ربما تحتاج خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) إلى أن تتكيف أو يتم تطويرها لتكون حساسة للثقافة وللسياق. (14)

بيد أن ما يشكل مصلحة وأهمية كبيرة لتطوير هذه الحزمة التدريبية في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) هي الحجج المؤيدة لتكييف مجموعة من التدخلات الصحية العقلية والدعم النفسي والاجتماعي (MHPSS) وجعلها ملائمة للسياق لتناسب الاحتياجات المحلية والحساسيات الثقافية من أجل الاستفادة القصوى لمقدمي الخدمات المحليين.

هذا هو التفكير والمقاربة اللذان تستند إليهما هذه الحزمة، وقد صُمِّمت بناءً على تقييم احتياجات الممارسين للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في المنطقة. فضلاً عن ذلك، وبالأخذ في الحسبان طلبات هؤلاء الممارسين في الحصول على أنواع معينة من المعلومات والتدريب، فقد استهدفت هذه الحزمة في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) بصورة نوعية الاحتياجات المقررة والمعلن عنها من الممارسين في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) العاملين في السياق السوري في المنطقة. وقد تم استخدام منهج تقييم الاحتياجات والتدريب التجريبي والمراجعة في محاولة لتحقيق أقصى قدر من الفائدة من المواد وتطبيقها على المشاكل المحلية من قبل العاملين في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في الأطر المتخصصة وغير المتخصصة التي تواجههم في سعيهم لعلاج ودعم اللاجئين والسكان المنكوبين في أوضاع الأزمات والطوارئ الإنسانية منذ فترة طويلة ومتواصلة.



المراجع

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.
Geneva: IASC.
2. IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know? Geneva: WHo, 2010.
3. Review of the Implementation of the IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings @ Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support, November, 2014: How are we doing?
4. Constitution of the World Health organization. Geneva: World Health organization; in Basic documents – 48th ed. (2014)
5. Engel GL, editor. To the editor. Psychosom Med. 1961;23:426–9.
6. Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science. 1977;196:129–36
7. Borell-Carrio et al, F. (2004) The Biopsychosocial Model 25 Years Later: Principles, Practice, and Scientific Inquiry: Ann Fan. Med. 2004 Nov; 2(6): 576–582. doi: 10.1370/afm.245
8. WoRKING PAPER SERIES No. 98 Revisiting therapeutic governance The politics of mental health and psychosocial programmes in humanitarian settings Katherine Rehberg Katherine.Rehberg@gmail.com March 2014 Refugee Studies Centre oxford Department of International Development University of oxford
9. Ager, A. Mental health issues in refugee populations: a review. Boston: Harvard Center for the Study of Culture and Medicine (1993)
10. World Health organization (WHo). Building back better: sustainable mental health care after emergencies. WHo: Geneva, 2013.
11. UNHCR: UNHCR's mental health and psychosocial support for Persons of Concern: UNHCR: Geneva (2013)
12. Dickson K, Bangpan M, Ehrmann K, Felix L, Chiumento A. Gaps in the evidence-base on the effectiveness of mental health and psychosocial support interventions for people affected by humanitarian crises: an overview of systematic reviews . In: Challenges to evidence-based health care and Cochrane. Abstracts of the 24th Cochrane Colloquium; 2016 23-27 oct; Seoul, Korea. John Wiley & Sons; 201
13. PUPAVAC, V. (2012) 'Global Disaster Management and Therapeutic Governance of Communities,' Development Dialogue, No. 58: 81-97.

14 Bangpan M, Felix L, Chiumento A, Dickson, K (2015), The impact of Mental Health and Psychosocial Support interventions on people affected by humanitarian emergencies: a systematic review protocol. oxford: oxfam GB.

15 UNHCR operational Guidance for Mental Health and Psychosocial Support in Refugee operations

16 A. Ager, A. Strang, M. Wessells Integrating psychosocial issues in humanitarian and development assistance: a response to Williamson and Robinson.Intervention, (2006) 4 (1), 29-31.

17 WoRLD HEALTH oRGANIZATIoN (WHo) (2012) Assessing Mental Health and Psychosocial Needs and Resources: Toolkit for Major Humanitarian Settings. Geneva, World Health organization

18 WILLIAMSoN, J. and RoBINSoN, M. (2006) 'Psychosocial interventions, or integrated programming for well-being?' Intervention Journal, Vol. 4, No. 1: 4-25.

19 Psychosocial interventions A handbook International Federation Reference Centre for Psychosocial Support 201019] RED CRoSS Psychosocial Interventions - A Handbook

20 World Health organization and United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical management of mental, neurological and substance use conditions in humanitarian emergencies.
Geneva: WHo, 2015.

21 AGER, A. (2008) 'Consensus and professional practice in psychosocial intervention,' Intervention Journal, Vol. 6, No. 3/4:261-264

22 IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. (2010). Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know? Geneva

23 Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Geneva, World Health organization, 2005.



الفصل الأول

الإسعاف النفسي الأولي

الفصل الأول

الإسعاف النفسي الأولي

تعريف وخصائص الإسعافات النفسية الأولية (PFA)

عرف المعهد الأسترالي للمستشارين المهنيين Australian Institute Professional (AIPC) Counsellors مؤخراً الإسعاف النفسي الأولي (PFA) وأوجزوا بعضا من خصائصه، وأوضحوا في تعديلهم 2013 للدورة التدريبية من أكاديمية الصحة النفسية أن:

"الإسعاف النفسي الأولي (PFA) نموذج مستند على الدليل ويعني تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأفراد والعائلات مباشرة بعد الكارثة أو الصدمة أو أي طارئ. يتكون من مجموعة من إجراءات المساعدة التي تجري بشكل منهجي بهدف التخفيف من الشدة بعد الصدمة ولدعم الأداء الوظيفي المتكيف على المدى الطويل أو القصير. وبالاعتماد على مبدأ "عدم إلحاق الأذى" يقدم بشكل متزايد من قبل السكان عامة على الرغم من أن العاملين في الصحة النفسية يشاركون غالباً في تقديمه."

هو نوع من الفطرة السليمة. يتضمن الإسعاف النفسي الأولي (PFA) مبادئ الفطرة السليمة الشائعة لتعزيز التعافي الطبيعي. وهي الإجراءات التي تساعد الأشخاص على الشعور بالهدوء والأمان والتواصل مع الآخرين والأمل والتمكن من مساعدة أنفسهم مع إمكانية الوصول إلى الموارد المادية والدعم العاطفي والاجتماعي. يساعد الإسعاف النفسي الأولي (PFA) الناجين على تلبية الاحتياجات الحالية ويعزز التكيف المرن، ويُدعى الإسعاف الأولي لأنه أول شيء يفكر المساعدين في تقديمه للأشخاص المتأثرين بعد الأزمة ومن الشائع أن يحدث في الأيام أو الأسابيع الأولى بعد الكارثة أو أي حالة طوارئ.

تلبي مبادئ وإجراءات الإسعاف النفسي الأولي (PFA) أربعة معايير أساسية هي:

- الاتساق مع الأدلة البحثية حول المرونة النفسية والمخاطر التي تلي الصدمة (مثبت بالدليل).
- قابل للتطبيق وعملي في أوضاع الميدان (على العكس من الأماكن الطبية/الصحية).
- ملائم لمستويات النمو في المراحل العمرية (هناك تقنيات مختلفة متوفرة لتقديم الدعم للأطفال والمراهقين والبالغين).
- حساس للثقافة ويتم تقديمه بطريقة مرنة، حيث يقدم عادة من قبل أفراد المجتمع نفسه كدعم للأفراد.

هو معتمد على المجتمع. الإسعاف النفسي الأولي (PFA) معتمد على المجتمع ويتم تطوير البرنامج عادة بالاستشارة مع المجتمع المستهدف مع تقديم الدعم من قبل أفراد المجتمع نفسه. هذا يميل لجعله استجابة ملائمة ثقافياً، وهو منخفض التكاليف ونفقاته الرئيسية موجهة لتطوير التدريب ومواد التثقيف العام. مراعاة البعد الثقافي وانخفاض تكاليفه يجعله مستداماً. ولأن برنامج الإسعاف النفسي الأولي يشمل استراتيجيات التكيف التقليدية لدى المجتمع لذلك فإنه يميل إلى البناء على نقاط القوة في الثقافة.

كيف يختلف الإسعاف النفسي الأولي (PFA) عن التفريغ الانفعالي؟

يأخذ الإسعاف النفسي الأولي (PFA) مساراً مختلفاً عن التفريغ الانفعالي، فهو يركز على الإجراءات العملية ويعمل وفق افتراض أن غالبية الأشخاص يتمتعون بالمرونة النفسية وسيتعافون بشكل جيد من الحدث الصادم إذا حصلوا على الدعم الأساسي. عند تمييز الإسعاف النفسي الأولي (PFA) عن التفريغ الانفعالي بعد الحدث الخطير من المهم ملاحظة أن الإسعاف النفسي الأولي (PFA) هو ليس تفريغاً انفعالياً، ولا يتعلق بالمتطوعين العاملين في الميدان والمدربين بالحد الأدنى للحصول على تفاصيل الخبرات المؤلمة والخسارات من الناجين خاصة لأن مثل هؤلاء المتطوعين لا يعرفون كيف يستجيبون للأشخاص الذين يقومون بإفصاحات مؤلمة.

لأن الإسعاف النفسي الأولي (PFA) يتم تقديمه غالباً من قبل أفراد المجتمع الذين يعملون بشكل أساسي في مهن مختلفة عن مجال الصحة العقلية، لذلك فهو ليس علاجاً للمرضى أو تشخيصاً للشخص، وهو ليس استشارة وهو ليس أيضاً شيئاً يقدمه المختصون فقط كالاختصاصيين النفسيين أو المستشارين أو الأطباء النفسيين، كما أنه ليس شيئاً سيحتاجه كل المتأثرين بحالة طارئة.

الأزمة والصدمة:

الأزمة هي مرحلة حاسمة أو نقطة تحول في مسار شيء ما.

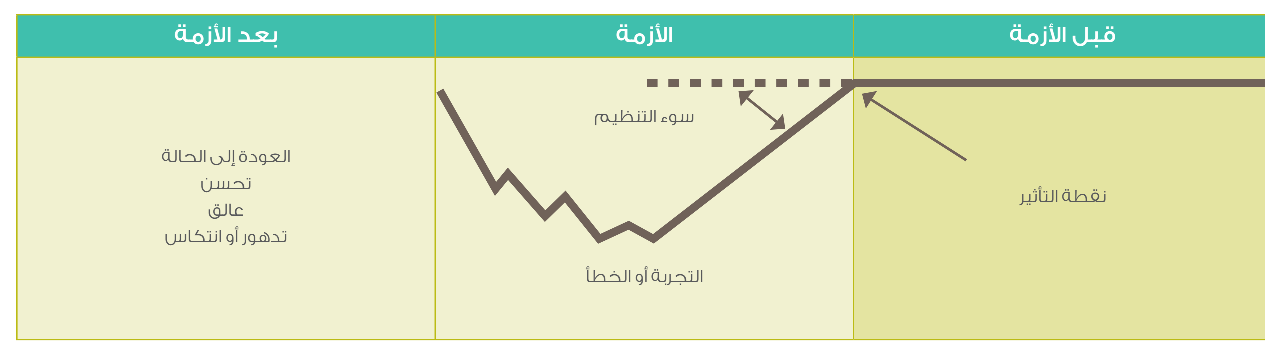
أو هي انقطاع عن الحالة الاعتيادية السابقة من الأداء الوظيفي ما يؤدي إلى الاضطراب وعدم الاستقرار وخلل واضح في المنظومة.

أو هي الفوضى وتثبيط قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات التكيف العادية الخاصة به ليحافظ على السيطرة والتوازن العاطفي.

يشير مصطلح الأزمة هنا إلى الحدث أو ردود الفعل على مشكلة كاستجابة لذلك الحدث.

من الأمثلة على الأزمات:

- النفسية: الخبرات الصادمة.
- الاجتماعية: أحداث الحياة الأساسية كالطلاق والانفصال أو موت أحد أفراد العائلة/ صديق/ زميل مقرب، خسارة عمل.
- النمائية: مراحل عمرية حرجة.
- الجسدية: المرض أو الجروح (طالما أن الجروح ليست مهددة للحياة).



هدفنا في الاستجابة للأزمة هو إعادة الفرد إلى مستوى الخط الأساسي في الأداء الوظيفي.
لنلاحظ بأن الخط الزمني في حل الأزمات سيكون فريداً لكل شخص ولكل أزمة. والأشخاص يميلون إلى الارتداد أو الرجوع إلى وقتهم الخاص وشروطهم الخاصة.

الصدمة:

تُعرِّف الصدمة على أنها "حدث ضاغط خارج نطاق الخبرة البشرية المعتادة ومن شأنه أن يكون مؤلماً أو مكرباً لأي شخص تقريباً الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية
" (DSM IV)–4Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health–4
الحدث الصادم هو حدث:

- مفاجئ وغير متوقع.
- خارج عن سيطرتنا.
- مهدد للحياة أو السلامة.

مثال عن الحدث الصادم: الاغتصاب، التعذيب، الحرب، الخطف.

كيف تؤثر الأزمات على الناس (مقتبس من دليل منظمة الصحة العالمية (PFA) (2

هناك أنواع مختلفة من الأحداث الأليمة التي تقع في العالم مثل الحروب والكوارث الطبيعية وحوادث المرور والحرائق والعنف المتبادل ما بين الأفراد (مثل العنف الجنسي)، ويتأثر بهذه الأحداث أفراد وأسر وجماعات ومجتمعات بأكملها، وقد يفقد البعض بيوتهم أو أحباءهم، أو قد ينفصلون عن أسرهم ومجتمعاتهم، أو قد يشهدون الموت أو العنف أو الدمار. ورغم أن أحداثًا كهذه تؤثر على جميع الأفراد بطريقة أو بأخرى إلا أنَّ لكل فرد نطاق واسع من ردود الأفعال والمشاعر التي قد تصدر عنه. قد يشعر الكثير من الناس بالتأثر الغامر أو الارتباك أو الحيرة حيال ما يحدث. قد يشعرون بالخوف الشديد أو القلق أو بحالة من البلادة والانعزال. قد يصدر عن بعض الأشخاص ردود فعل بسيطة، في حين قد يظهر البعض الآخر ردود فعل أشد.

وتعتمد ردود فعل الأفراد على عدة عوامل منها:

- طبيعة ومدى شدة الأحداث التي اختبروها.
- تجربتهم مع أحداث أليمة سابقة.
- الدعم الذي يحصلون عليه في حياتهم من الآخرين.
- صحتهم الجسدية.
- تاريخهم الشخصي والعائلي في مشكلات الصحة النفسية.
- خلفيتهم الثقافية وتقاليدهم.
- أعمارهم (على سبيل المثال: الأطفال في مراحل عمرية مختلفة يظهرون ردود فعل مختلفة).

في الاستجابة للأزمات والأحداث الصادمة، نميل لاختبار نشاط كبير في الجهاز الحوفي (اللمبي)، يُعرف أيضاً "بالدماغ العاطفي" وهذا يمكن أن يؤثر في:

- حل المشكلات.
- اتخاذ القرارات.
- إطلاق الأحكام.
- المنطق.
- السيطرة على الدوافع.
- العمليات اللفظية.

أي كل الأداء الوظيفي الحرج لإعادة حل الأزمة.
لكل شخص نقاط قوة وقدرات تساعده على مواجهة تحديات الحياة. لكن البعض يكونون أشد عرضة للتحديات وبشكل خاص أوقات الشدائد وقد يحتاجون إلى مساعدة إضافية، بما في ذلك الأشخاص المعرضين للخطر أو الذين يحتاجون إلى دعم إضافي بسبب أعمارهم (كالأطفال وكبار السن)، أو المصابين بإعاقة جسدية أو اضطرابات نفسية، أو الأشخاص الذين ينتمون إلى جماعات مهمّشة أو مستهدَفة بأعمال العنف.

ما هو الإسعاف النفسي الأولي (PFA)؟

(مقتبس من دليل منظمة الصحة العالمية) (2)
بحسب مشروع "سْفِير" Sphere" 2011" واللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات IASC (2007) فإن الإسعافات الأولية النفسية تصف استجابة إنسانية داعمة لأشخاص يتعرضون للمعاناة وقد يكونون بحاجة إلى الدعم، وهو يتضمن ما يلي:

- يُحسن التكيف والتأقلم والتعافي.
- يُوفر الرعاية العملية والدعم، وهي ليست تطفلية.
- يتضمن تقييم للاحتياجات والمخاوف.
- مساعدة الناس في الاستجابة إلى الاحتياجات الأولية (على سبيل المثال، الطعام والماء والمعلومات).
- الإصغاء، مساعدة وتطمين الناس ليشعروا بالهدوء.
- مساعدة الناس في الحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.
- حماية الناس من التعرض لأذى إضافي.

الاحتياجات المتكررة:

الاحتياجات الأساسية، مثل مراكز الإيواء، الطعام والمياه والصرف الصحي.
خدمات الصحة للمصابين أو المساعدة في الظروف الطبية المزمنة (طويلة المدى).
معلومات مفهومة وصحيحة حول الحدث، والأشخاص المقربين، والخدمات المتوفرة.
القدرة على التواصل مع الأشخاص الذين نحبهم والأصدقاء وأشكال أخرى من الدعم الاجتماعي.
الوصول إلى دعم محدد مرتبط بثقافة الشخص ودينه.
التشاور معهم وإشراكهم في القرارات المهمة.

تمرين:

فكروا في وقت شعرتم فيه أنكم في أزمة حقيقية في حياتكم.

1) ما هو الموقف الذي تبادر إلى ذهنكم؟
2) ما هي الأفكار والمشاعر التي اختبرتموها خلال تخيلكم لهذا الموقف؟
3) كيف يمكنكم أن تصفوا سلوككم خلال هذا الوقت؟ وكيف وصفه الآخرون المقربون منكم؟
4) من الذي احتجتموه أكثر؟ (A) عائلتكم وأصدقائكم. (B) زملائكم في العمل.
5) ما الذي تعلمتموه من هذه الأزمة؟

الإسعاف النفسي الأولي: (PFA)

- ليس استشارة احترافية.
- ليس "تفريغا نفسيا"، حيث أنه لا يتضمن بالضرورة مناقشة تفصيلية للحادث الذي تسبب بالضيق.
- ليس الطلب من شخص ما تحليل ما قد حدث، أو وضع الأحداث في ترتيب زمني متسلسل.
- ورغم أن الإسعافات الأولية النفسية تشمل الإصغاء إلى الناس وهم يروُون ما حدث لهم، إلا أنها لا تنطوي على ممارسة الضغط عليهم للإفصاح عن مشاعرهم وردود أفعالهم حيال الحادث.

الإسعافات الأولية النفسية: متى وأين؟

لمن تقدم الإسعافات النفسية الأولية؟

- الأشخاص الذين يعانون من ضيق نفسي الذين تعرضوا مؤخرا إلى حدثٍ ينطوي على أزمة حقيقية.
- الأطفال والبالغين.
- ليس كل من يختبر أزمة ما قد يحتاج أو يريد الإسعافات الأولية النفسية.
- لا تفرضوا المساعدة على الأشخاص الذين لا يريدونها.
- ضعوا أنفسكم تحت طلب أولئك الذين قد يحتاجون إلى الدعم.
- الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم فوري أكثر تقدماً.
- الأشخاص المصابون بجروح خطيرة تهدد حياتهم ويحتاجون إلى رعاية طبية طارئة.
- الأشخاص الذين يعانون من الكرب الشديد بحيث لا يستطيعون الاهتمام بأنفسهم أو بأطفالهم.
- الأشخاص الذين قد يؤذون أنفسهم أو قد يؤذون الآخرين.

أين ومتى يُقدم الإسعاف النفسي الأولي (PFA)؟

متى: خلال حدث الأزمة أو بعده مباشرة: قد يكون بعد أيام أو أسابيع لاحقة هذا يعتمد على طول / شدة الحدث.

أين: في المجتمعات والمراكز الصحية ومراكز الإيواء أو المخيمات والمدارس وأماكن توزيع الطعام وغيرها من أنواع المساعدة. يُقدم الإسعاف النفسي الأولي (PFA) في أي مكان آمن وبشكل مثالي في مكان تتوفر فيه الخصوصية للتحدث مع الشخص عندما يكون ذلك ملائماً.

احترام السلامة والحقوق:

المساعدة بمسؤولية تتضمن أربع نقاط أساسية:

- احترام السلامة والكرامة والحقوق.
- تكييف ما تقومون به لتأخذوا بعين الاعتبار ثقافة الأشخاص.
- كونوا على وعي للاستجابات الأخرى في حالات الطوارئ.
- الاهتمام بأنفسكم.

السلامة:

تجنبوا تعريض الأشخاص لمزيد من الخطر أو الأذى نتيجة لإجراءاتكم.

تأكدوا إلى أبعد حد من أن يكون البالغون والأطفال الذين تساعدونهم بأمان، واحموهم من الأذى الجسدي أو النفسي.

الكرامة:

عاملوا الناس باحترام وبحسب ثقافتهم وأعرافهم الاجتماعية.

تأكدوا من إمكان حصول الناس على المساعدات بشكل منصف ومن دون تمييز.

الحقوق:

ساعدوا الناس على تحصيل حقوقهم والوصول إلى الدعم المتوافر.

تصرفوا على أساس المصلحة الفضلى لأي شخص تقابلونه.

لا تفعلوا	افعلوا
لا تستغلوا علاقتكم كأحد مقدمي المساعدة. (هذه بطاقتي وأنتظر زيارتك إلى العيادة...أو أنتِ مدعوة إلى فنجان قهوة في الكافتيريا القريبة من مركز الإيواء!)	كونوا صادقين وجديرين بالثقة.
لا تطلبوا من الأشخاص أي مال أو خدمات مقابل المساعدة التي تقدمونها لهم. (إذا احتجت إلى أي شيء، لدي محل لبيع الجوالات وهذا رقم هاتفي!)	احترموا حق الأشخاص في اتخاذ قراراتهم الخاصة.
لا تعطوا وعوداً مزيفة أو معلومات غير حقيقية. (أستطيع أن أؤكد لك بأن جميع من كانوا قرب الانفجار الذي حصل في المدرسة سالمين!).	تنبهوا إلى مشاعر التحيز لديكم وأحكامكم المسبقة عليها واعملوا على تحييدها.
لا تبالغوا في مهاراتكم. (لدي شهادة ماجستير بعلم النفس وأعرف كيف أخلصك من مشاكلك).	أوضحوا للأشخاص أنهم حتى وإن رفضوا المساعدة في الوقت الحالي فلا يزال بإمكانهم الحصول عليها لاحقاً
لا تفرضوا المساعدة على الآخرين ولا تكونوا متطفلين أو لحوحين. (كيف أعالجك إذا لم تخبرني بالتفصيل عما حدث معك؟).	احترموا الخصوصية وحافظوا على سرية قصة الشخص إن كان ذلك مناسباً.
لا تجبروا الناس على إخباركم بقصتهم. (ما تحدثني به قليل جداً ولا يكفي لكي أفهم حالتك لكي أساعدك).	تصرفوا بشكل لائق آخذين في الاعتبار ثقافة الأشخاص وأعمارهم وجنسهم.
لا تطلعوا الآخرين على قصص غيرهم. (جارتك أم سامر كانت شجاعة وأخبرتني كل ما حدث معها، فهي تحدثت عن تعرضها للاغتصاب!).	
لا تحكموا على الأشخاص من خلال أفعالهم ومشاعرهم. (يجب أن تظهر قوتك أمام أولادك، فالبكاء بهذا الشكل سوف يؤذيهم!).	

مقتبس من دليل منظمة الصحة العالمية(2)(PFA).

التحضير للإسعاف النفسي الأولي (PFA)، ما الذي نحتاج معرفته:

حدث الأزمة	ماذا حدث؟ أين؟ ومتى؟ كم عدد ومن الذين تأثروا؟ ومن الذي يقوم بالتنسيق؟
الخدمات المتوفرة	من الذي يقوم بتقديم الخدمات الأساسية (الرعاية الطبية الطارئة والطعام والمأوى)؟ أين ومتى يمكن للناس الوصول إلى الخدمات؟ من الذي يساعد بما في ذلك أفراد المجتمع؟
الأمن والسلامة	هل انتهت الأزمة أو مستمرة (هزات ارتدادية، قتال)؟ ما هي المخاطر المحتملة في المحيط؟

مبادئ عمل الإسعافات الأولية النفسية:
انظروا واستمعوا واربطوا

التحضير	• تعرفوا على حدث الأزمة. • تعرفوا على الخدمات المتوفرة والدعم. • تعرفوا على المخاوف المتعلقة بالأمن والسلامة.
انظر	• لاحظوا الأمان. • لاحظوا الأشخاص ذوي الاحتياجات العاجلة الأساسية الواضحة. • لاحظوا الأشخاص الذين لديهم ردود فعل واضحة على الشدة التي يمرون بها.
اسمع	• تواصلوا مع الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى الدعم. • اسألوا عن احتياجات الأشخاص ومخاوفهم. • استمعوا إلى الأشخاص وساعدوهم على الشعور بالهدوء.
اربط	• مساعدة الناس في تلبية الاحتياجات الأساسية والحصول على الخدمات. • مساعدة الناس على التكيف مع المشاكل. • تقديم المعلومات. • اربط الناس مع الأشخاص الذين يحبونهم وقدموا لهم الدعم الاجتماعي.

انظروا...

السلامة والأمان:

- ما هي المخاطر التي ترونها في المحيط مثل الصراع النشط والطرق الخطرة والمباني غير المستقرة والحرائق؟
- هل بإمكانكم التواجد هناك دون إيذاء أنفسكم أو الآخرين؟
- الأشخاص الذين يظهرون ردود فعل خطيرة على المحنة: هل هناك أشخاص يبدون في حالة من الانزعاج الشديد وغير قادرين على التحرك لوحدهم أو لا يتجاوبون مع الآخرين أو في حالة صدمة؟

أمثلة لردود فعل مؤلمة على الأزمة يمكنكم ملاحظتها:

- أعراض جسدية على سبيل المثال: (الرجفان، آلام في الرأس، إحساس بالتعب الشديد، فقدان الشهية، أوجاع وآلام).
- البكاء، الحزن، المزاج المكتئب، الأسى.
- القلق، الخوف بحيث يكون دوماً على أهبة الاستعداد أو مستنفر.
- قلق كما لو أن شيئًا سيئًا سيحدث حقًا.
- سرعة الاستثارة والغضب.
- الشعور بالذنب، الخجل على سبيل المثال: (لأنهم نجوا أو لأنهم لم يساعدوا أو ينقذوا الآخرين).
- الارتباك، الخدر العاطفي، أو الشعور بتبدد الواقع أو حالة من الذهول أو الانسحاب أو الثبات الشديد (عدم التحرك).
- عدم الاستجابة للآخرين، عدم التكلم على الإطلاق، غياب التوجه على سبيل المثال: (عدم معرفة اسمهم، من أين هم، أو ماذا حصل).
- عدم القدرة على الاهتمام بأنفسهم أو أطفالهم على سبيل المثال: (عدم تناول الطعام أو الشراب، عدم القدرة على اتخاذ قرار بسيط).

اسمعوا...

- دائماً اسألوا الأشخاص ما الذي يحتاجونه وماهي مخاوفهم.
- اكتشفوا ما هو المهم وساعدوهم في العمل على الأولويات.
- ابقوا قريبين من الشخص.
- لا تضغطوا على الشخص ليتحدث.
- استمعوا في حال كان يريد التحدث عما حصل.
- اسمحوا بالصمت.
- إذا كانوا مكروبين جداً ساعدوهم على الشعور بالهدوء وتأكدوا من أنهم ليسوا لوحدهم.

اربطوا...

- اكتشفوا من أين يمكنكم الحصول على المعلومات الصحيحة واستمروا بتحديثها.
- قدموا رسائل بسيطة ودقيقة. قولوا فقط ما الذي تعرفونه وكرروه لتتأكدوا من الأشخاص سمعوا وفهموا.
- تأكدوا أن الأشخاص يعلمون بالخدمات وكيفية الوصول إليها.
- قدموا تفاصيل التواصل مع الخدمة أو قوموا بإحالتهم بشكل مباشر.
- تأكدوا أن الأشخاص الأكثر هشاشة يعلمون أيضاً عن الخدمات الموجودة.

مقاربة الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى الدعم

- تدخلوا مع الأشخاص باحترام ووفقاً لثقافتهم.
- قدموا أنفسكم بالاسم وباسم المنظمة التي تعملون لصالحها.
- اسألوا إذا كان بإمكانكم تقديم المساعدة.
- إذا كان ممكناً جدوا مكاناً آمناً وهادئاً للتحدث.
- ساعدوا الشخص على الشعور بالراحة.
- حاولوا إبقاء الشخص آمناً.
- أبعدوا الشخص عن الخطر الفوري إذا كان ذلك آمناً.
- حاولوا حماية الشخص من التعرض للإعلام من أجل خصوصيته وكرامته.
- إذا كان الشخص مكروباً جداً تأكدوا أنه ليس وحيداً.

التواصل الجيد:

الإصغاء أمر ضروري وجوهري لفهم موقف الأشخاص وحاجاتهم لمساعدتهم على الشعور بالهدوء وليكونوا قادرين على تقديم المساعدة الملائمة. تعلموا أن تصغوا:

- بعيونكم، أعطوا الشخص اهتمامكم الكامل.
- بآذانكم، استمعوا حقاً لمخاوفهم وهمومهم.
- بقلبكم، بالاهتمام وإظهار الاحترام

الإصغاء الانعكاسي: هو وسيلة للتحقق بدلاً من افتراض أنك تعلم ما المقصود، ويتطلب عملاً جاداً ومهارة للقيام به بشكل جيد، إظهار الاحترام والترحيب الدافئ أمر أساسي فيه، بالإضافة إلى تجنب أن تُظهر نفسك كشخص ساخر أو منتقد.

بعض العبارات التي يمكن استخدامها:

"إذاً أنت تشعر..."

"يبدو وكأنك ..."

"أنت تتساءل إذا ..."

"يبدو أنك تقول ..."

"أنت تقول إنك ..."

كي يكون تواصلكم جيداً يجب أن تكونوا هادئين وتظهروا التفهم. هذا يمكن أن يساعد الناس المكروبين على الشعور بالأمان والسلامة أكثر، وبأنه يتم تفهمهم واحترامهم والاهتمام بهم بشكل ملائم.

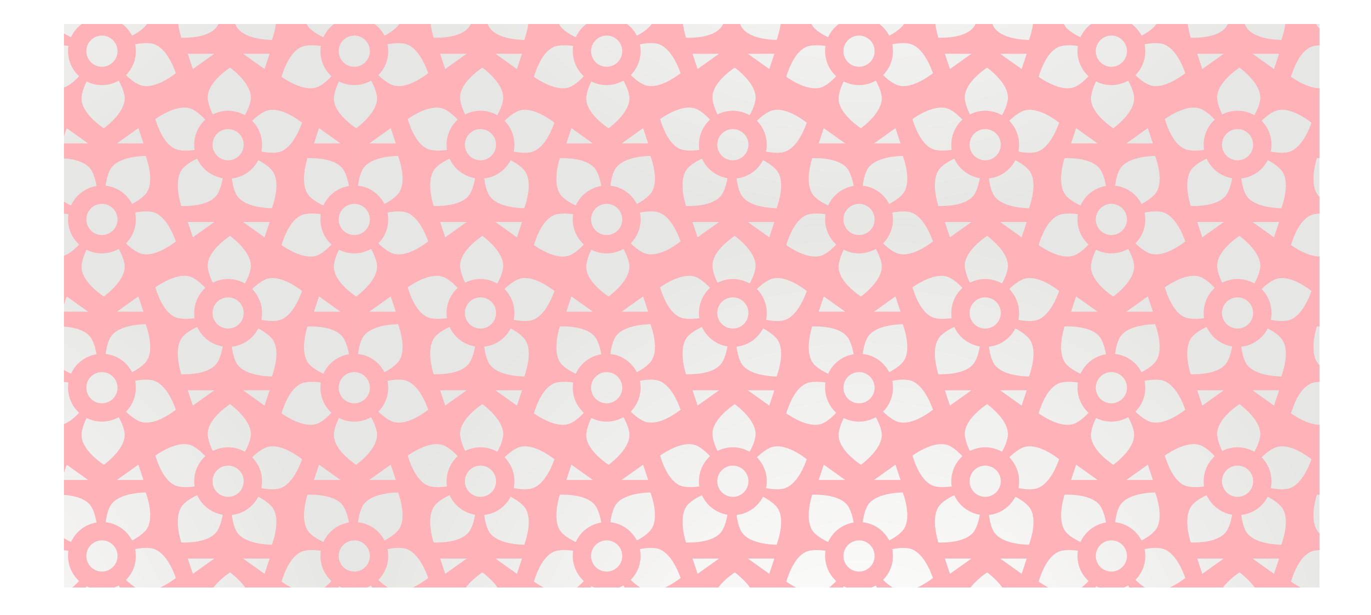
من المهم أن لا تضغطوا على أي أحد لإخباركم بما مر به، وأن تكونوا على وعي بكل من كلماتكم ولغة جسدكم، مثل تعبيرات الوجه والتواصل البصري والإيماءات والطريقة التي تجلسون بها أو طريقة وقوفكم خلال تواصلكم مع الشخص. والأمر الأكثر أهمية أن تكونوا أنفسكم أي أن تكونوا أصيلين ومخلصين في تقديم المساعدة.

- حاولوا إيجاد مكان هادئ للتحدث، وتقليل المشتتات الخارجية.
- احترام الخصوصية وإبقاء قصة الشخص سرية، إذا كان هذا مناسباً.
- ابقوا بقرب الشخص لكن حافظوا على مسافة مناسبة وهذا يعتمد على العمر والنوع الاجتماعي والثقافة.
- دعهم يعلمون أنك تصغي لهم.
- كونوا صبورين وهادئين.
- قدموا معلومات حقيقية.
- كونوا صادقين حول ما تعرفونه وما لا تعرفونه.
- قدموا المعلومات بطريقة يمكن أن يفهمها الشخص.
- أقروا كيف يشعرون وبأي خسارات أو أحداث مهمة يخبرونكم بها.
- أقروا بنقاط قوة الأشخاص وكيف يساعدون أنفسهم.
- اسمحوا بالصمت.
- ابقوا نبرة صوتكم هادئة ولطيفة.
- حافظوا على التواصل البصري بينما تتكلمون، إذا كان ذلك ملائم ثقافياً.
- ذكروا الأشخاص أنكم موجودون لمساعدتهم وأنهم بأمان إن كان ذلك حقيقياً.

- ساعدوا الشخص على التواصل مع البيئة المحيطة به إذا كان يشعر أن الأمر غير حقيقي أو أنه غير متواصل.
- يمكنكم أن تطلبوا منه:
  - أن يضع قدميه ويشعر بهما على الأرض.
  - يضغط بأصابعه أو يديه على حضنه.
  - أن يلاحظوا بعض الأشياء الغير مؤلمة في البيئة المحيطة به على سبيل المثال أشياء يرونها أو يسمعونها أو يشعرون بها.
  - شجعوا الشخص على التركيز على تنفسه والتنفس ببطء.

أشياء لا ينبغي قولها أو فعلها:

- لا تضغطوا على أي شخص ليروي لكم قصته.
- لا تقاطعوا الشخص ولا تحثّوه على الإسراع في سرد قصته مثلاً: (لا تنظروا إلى الساعة أو تتكلموا بعجلة).
- لا تلمسوا الشخص ما لم تكونوا متأكدين من أنه أمر ملائم ثقافياً.
- لا تحكموا على ما فعله أو ما لم يفعله أو على كيف يشعرون.
- لا تقولوا: "ليس عليك أن تشعر بهذه الطريقة"، أو "عليك أن تشعر بأنك محظوظ لأنك نجوت".
- لا تختلقوا أموراً لا تعرفونها.
- لا تستخدموا مصطلحات تقنية متخصصة. مثلاً: (إذا لم نلجأ إلى الإسعاف النفسي الأولي (PFA) ربما سيتطور لديك اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD).
- لا تخبروا الشخص بقصة شخص آخر.
- لا تتحدثوا عن مشكلاتكم الخاصة. (بعض مقدمي الخدمة يحاولون تشجيع المتضرر بالحديث عن تجاربهم الخاصة، ما قد يؤدي إلى نتيجة معاكسة للنية الطيبة).
- لا تعطوا وعوداً مزيفة أو تطمينات كاذبة. مثلاً: (ستأتيكم معونات الإغاثة فوراً! رغم عدم معرفة مقدم الخدمة بتوقيت وصولها).
- لا تفكروا أو تتصرفوا وكأن عليكم أن تحلوا للشخص جميع مشكلاته. (كقولنا مثلا: إذا تصرفت زوجتك بهذه الطريقة فالحل هو الطلاق!).
- لا تنتزعوا من الشخص قوته وإحساسه بأنه قادر على الاعتناء بنفسه. (عليك أن ترتاح ونحن سنؤمن لك كل شيء!).
- لا تتحدثوا عن الناس بعبارات سلبية مثلاً: (لا تنعتوهم بالجنون أو الحمق).





الأشخاص الذين يحتمل أن يحتاجوا إلى اهتمام خاص في الأزمة

الأطفال – بمن فيهم المراهقون– وخصوصاً الذين انفصلوا عمن كان يرعاهم. قد يحتاجون إلى الحماية من الإساءة والاستغلال، وهم على الأرجح سيكونون بحاجة إلى الرعاية والمساعدة ممن حولهم لتلبية احتياجاتهم الأساسية.

الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية سيئة، أو من إعاقات جسدية أو اضطرابات نفسية، قد يحتاجون إلى مساعدة خاصة للوصول إلى مكان آمن وإلى الحماية من الإساءة وإلى تلقي الرعاية الطبية وغيرها من الخدمات. وقد يشمل ذلك كبار السن الضعفاء الذين يعانون من صعوبات سمعية أو بصرية.

الأشخاص المعرضون لخطر التمييز أو العنف، مثل النساء أو الأشخاص الذين ينتمون إلى جماعات إثنية معينة، قد يحتاجون إلى حماية خاصة للحفاظ على سلامتهم خلال الأزمة، وإلى الدعم من أجل الحصول على المساعدات المتوفرة.

مساعدة الأشخاص في التكيف مع المشاكل:

- ساعدوا الأشخاص في التعرف على مصادر الدعم في حياتهم، ومن يمكنه مساعدتهم في الوضع الحالي.
- قدموا لهم اقتراحات عملية لتلبية احتياجاتهم الخاصة.
- اطلبوا منهم أن ينظروا في كيفية تكيفهم مع المواقف الصعبة في الماضي وتأكيد قدرتهم على التأقلم مع الوضع الحالي.
- معرفة ما الذي يساعدهم على الشعور بشكل أفضل، وتشجيعهم على استخدام استراتيجيات تكيف إيجابية وتجنب استراتيجيات التكيف السلبية.

تشجيع استراتيجيات التكيف الإيجابية:

- الحصول على الراحة الكافية.
- تناول الطعام بشكل منتظم قدر الإمكان وشرب الماء.
- التحدث وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء.
- مناقشة المشاكل مع شخص يثقون به.
- القيام بالنشاطات التي تساعدهم على الاسترخاء.
- القيام بتمارين جسدية.
- إيجاد طرق آمنة لمساعدة الآخرين في الأزمة والانخراط في الأنشطة المجتمعية.

تثبيط استراتيجيات التكيف السلبية:

- عدم تناول العقاقير، التدخين أو تناول الكحول.
- عدم النوم طوال اليوم.
- عدم العمل طوال الوقت بدون أي راحة أو استرخاء.
- عدم الانعزال عن الأصدقاء والأشخاص الذين يحبونهم.
- عدم إهمال النظافة الشخصية الأساسية.
- عدم اللجوء إلى العنف.

علامات التأثر الغامر لدى الناجي غير المتوجه:

- ينظر بعينين زجاجيتين وفارغتين.
- لا يستجيب للأسئلة اللفظية أو التعليقات.
- غير متوجه.
- يُظهر استجابات عاطفية وجسدية قوية. (بكاء لا يمكن السيطرة عليه، اللهاث، السلوك التأرجحي أو الارتدادي، الرجفان، الارتعاد).
- سلوكيات البحث المحموم.
- الشعور بالعجز بسبب القلق.
- الانخراط في الأنشطة المحفوفة بالمخاطر.

إذا كان في غاية الاضطراب أو يفقد صلته بالمحيط:

- اطلب منه الاستماع لك والنظر إليك.
- تكلم بهدوء وبلطف.
- التوجه نحو المحيط.
- التحدث حول الجوانب من المواقف التي هي تحت السيطرة، الإيجابية أو التي فيها أمل.

مساعدة الأطفال والمراهقين

قد يختبر الأطفال والمراهقون ردود فعل مشابهة لتلك التي يختبرها البالغون وقد ينكص الأطفال الصغار إلى سلوكيات سابقة، في حين أن الأطفال بعمر المدرسة قد يعتقدون أنهم السبب في الأمور السيئة التي حدثت ويقومون بتطوير مخاوف جديدة ويصبحون أقل وداً ويشعرون بالوحدة وينشغلون بحماية وإنقاذ الأشخاص في الأزمة.
قد يشعر المراهقون بأنهم "لا شيء"، وبأنهم مختلفون أو ينعزلون عن أصدقائهم أو قد يُظهرون سلوكيات فيها مخاطرة أو مواقف سلبية.

أشياء قد تقولونها أو تفعلونها للأطفال:

حاولوا إبقاءهم مع أحبائهم: قوموا بوصلهم مع وكالة أو شبكة موثوقة لحماية الأطفال. لا تتركوا الأطفال من دون وجود من يرعاهم.

حافظوا على سلامتهم: قوموا بحمايتهم من التعرض لمشاهد مؤذية أو سماع قصص مزعجة عن الحادث، واحموهم من وسائل الإعلام.

استمعوا لهم وتحدثوا والعبوا معهم: تحدثوا معهم فيما تكونون على مستوى نظرهم، واستخدموا مفردات وتعابير يمكنهم فهمها. حاولوا إشراكهم في نشاطات لعب أو محادثات بسيطة.

يتعافى معظم الأشخاص بشكل جيد مع مرور الوقت، خصوصاً إذا تمكنوا من استعادة احتياجاتهم الأساسية، وحصلوا على الدعم مثل المساعدة من الذين حولهم وعلى الإسعافات الأولية النفسية. لكن الأشخاص الذين يعانون من ردود فعل حادة أو تدوم طويلاً، فإنهم يحتاجون إلى دعم يتجاوز الإسعافات الأولية النفسية وحدها، لا سيما إنْ كانوا غير قادرين على ممارسة حياتهم اليومية، أو كانوا يشكلون خطراً على الآخرين أو على أنفسهم. احرصوا على عدم بقاء الأشخاص الذين يعانون من الضيق النفسي الشديد لوحدهم وحاولوا أن تحافظوا على سلامتهم ريثما تختفي ردود الفعل تلك، أو إلى أن تتمكنوا من الحصول على المساعدة من الطواقم الطبية أو القادة المحليين أو بعض أفراد المجتمع المحلي في المحيط.

حالة طفل وكيفية التواصل الداعم معه:

(عينة المحادثة مقتبسة من دليل منظمة الصحة العالمية PFA)) لدليل العاملين في الميدان). (2)

صادفتَ طفلاً بعمر 10 سنوات ليس معه أحد على طرف مخيم للاجئين يقف وحيداً ويبدو خائفاً كثيراً.

(تقرفص على ركبتيك وعيناك على مستوى عيني الطفل): مرحبا، أنا اسمي ـــــــــــ أنا من منظمة ....، وأنا هنا من أجل المساعدة. ما اسمك؟

- الطفل (خافضاً رأسه ومتحدثا بنعومة): اسمي محمد.
- أنت: مرحبا محمد، أنت وصلت إلى هنا بعد رحلة طويلة. هل أنت عطشان؟ (قدم له شيئاً يأكله أو شراباً أو شيئاً مريحاً مثل حرام إذا كان لديك). أين أسرتك؟
- الطفل: لا أعرف. (يبدأ بالبكاء)
- يمكنني أن أرى أنك خائف يا محمد. سأحاول مساعدتك على الاتصال بأشخاص سيساعدونك على إيجاد أسرتك. هل يمكنك إخباري بكنيتك ومن أين أتيت؟
- الطفل: نعم، أنا محمد منصور. أنا من الضيعة.
- أنت: شكرا لك محمد. متى كانت آخر مرة شاهدت فيها أهلك؟
- الطفل: أختي الكبيرة كانت موجودة حين أتت الشاحنات وأحضرتنا إلى هنا. ولكني لا أستطيع العثور عليها الآن.
- أنت: كم هو عمر أختك؟ ما اسمها؟
- الطفل: اسمها مريم. عمرها 15.
- أنت: سأحاول أن أساعدك للعثور على أختك. أين والداك؟
- الطفل: هربنا جميعاً من القرية عندما سمعنا إطلاق النار. وأضعنا أبوينا (يبكي)
- أنت: أنا آسف محمد. لا شك أن ذلك كان مخيفا لك، ولكنك الآن في أمان.
- الطفل: أنا خائف!
- أنت:(بأسلوب دافئ وطبيعي): أفهم ذلك. أنا أريد أن أساعدك.
- الطفل: ماذا عليّ أن أفعل؟
- أنت: يمكنني البقاء معك لفترة، ويمكننا أن نحاول العثور على أختك. هل تحب ذلك؟
- الطفل: نعم، شكرا لك.
- أنت: هل هناك شيء آخر يقلقك أو شيء تحتاجه؟
- الطفل: لا.
- أنت: محمد، من المهم أن نتحدث مع الأشخاص المتواجدين هناك والذين يمكن أن يساعدونا على إيجاد أختك أو أسرتك. سأذهب معك لنتحدث إليهم. (أمر أساسي أن تسجل الطفل بمنظمة لحماية الطفل، إذا كان ذلك متوفراً).

في عينة الحديث هذه، لاحظ أنك:

1. وجدت طفلاً بدون مرافق في حشد من اللاجئين.
2. قرفصت على ركبتيك للحديث مع طفل على مستوى عينيه.
3. تكلمت بهدوء ولطف مع الطفل.
4. اكتشفت معلومات عن عائلة الطفل، بما في ذلك اسم أخته.
5. بقيتَ مع الطفل بينما تبحث عن منظمة موثوقة لتقصي أثر الأطفال.
6. تمكنت من تنظيم مكان آمن للطفل إلى حين العثور على أسرته.



تعرفوا على حدودكم واحصلوا على المساعدة الإضافية عند الضرورة.

إنهاء تقديم المساعدة:

- كيفية إنهاء المساعدة يعتمد على السياق، دورك، واحتياجات الأشخاص.
- استخدم حكمك على الوضع، احتياجات الأشخاص واحتياجاتك الخاصة بك.
- اشرح أنك ستغادر إن كان ذلك ملائماً.
- دعهم يعلمون إن كان هناك أحد آخر سيقوم بمساعدتهم في الخدمات، دعهم يعلمون ما يمكن توقعه وأعطهم تفاصيل المتابعة.
- قولوا وداعاً بطريقة إيجابية.

الاعتناء بأنفسكم وبزملائكم

الاستعداد لتقديم المساعدة:

فكروا في الطرق الأفضل للاستعداد لكي تكونوا معاونين في حالات الأزمات وحيثما أمكن:

- تعلموا عن حالات الأزمات، والأدوار والمسؤوليات المرتبطة بمختلف أنواع تقديم العون
- قوموا بمراعاة صحتكم الخاصة، وأموركم الشخصية أو العائلية التي قد تتسبب لكم بإجهاد شديد أثناء قيامكم بأداء دور تقديم المساعدة للآخرين.
- قوموا باتخاذ قرار صادق حيال ما إذا كنتم مستعدين لتقديم المساعدة في الأزمة.

إدارة الضغوط: العمل الصحي والعادات الحياتية:

- فكروا بالأمور التي ساعدتكم على التكيف في الماضي، وبالأمور التي يمكن أن تقوموا بها حتى تظلوا أقوياء.
- خصصوا وقتاً لتناول الطعام والحصول على قسط من الراحة والاسترخاء، ولو لفترة قصيرة.
- حاولوا الالتزام بساعات عمل معقولة كي لا تصبحوا منهكين للغاية.
- تذكروا أنكم لستم مسؤولين عن حل كافة مشكلات الناس. قدموا ما بوسعكم لمساعدة الناس على مساعدة أنفسهم.
- خففوا من كمية الكحول أو الكافيين أو النيكوتين التي تستهلكونها، وتجنبوا تناول الأدوية التي تُصرف بدون وصفة.
- اطمئنوا على حُسن أحوال زملائكم المساعدين، واطلبوا منهم أن يطمئنوا عليكم. اعملوا على إيجاد السبل الكفيلة بمساندة بعضكم البعض.
- تحدّثوا مع الأصدقاء أو الأحباء أو أشخاص آخرين تثقون بقدرتهم على تقديم الدعم لكم.

الراحة والتأمل:

- تحدثوا عن تجربتكم في تقديم المساعدة في الأزمة مع المسؤول عنكم أو مع زملائكم أو مع أي شخص آخر تثقون به.
- قوموا بتقدير ما تمكنتم من تقديمه لمساعدة الآخرين، حتى ولو كان ذلك بأبسط الأمور.
- تعلموا القيام بالتأمل في الأمور التي أدّيتموها كما يجب، وتقبّلها، وكذلك تلك التي لم تسر بشكل جيد، وحدود ما تستطيعون القيام به في ظروف كهذه.
- حاولوا الحصول على بعض الوقت للراحة والاسترخاء إن أمكن قبل البدء مرة أخرى بمهام العمل والحياة.
- تحدثوا إلى اختصاصي في الرعاية الصحية، أو إلى اختصاصي في الصحة النفسية، إنْ توفر ذلك، في حال استمرار هذه المشكلات لأكثر من شهرٍ.

خبرات شخصية:

- فكّر في حالة تعرض فيها شخص تعرفه إلى مشكلة.
- كيف عرفت أن هناك حاجة لتقديم مساعدة؟
- كيف قمت أنت أو أشخاص آخرون بتلبية هذه الحاجة؟
- أشرك بعد ذلك الشخص المجاور لك بما تعلمته من هذه الخبرة.

سيناريو (1)

سمعتم أن انفجاراً كبيراً ضرب فجأة سوقاً في مركز مدينة حلب في منتصف يوم عمل. العديد من الناس قد تأثروا والعديد من الأبنية سقطت. شعرت أنت وزملاؤك بالاهتزاز من هول الانفجار، ولكنكم بخير. مدى الضرر غير واضح. المنظمة التي تعمل لصالحها طلبت منك مساعدة الناجين، وأن تقدم الدعم لأي متضررين بشدة قد تواجههم.

سيناريو(2)

جهزت الأونروا فريقاً طبياً للدخول إلى مخيم اليرموك.

1. ما هي التحضيرات التي ستقومون بها للتصدي لهذه المهمة؟
2. وجدتم مرهف ذو العشر سنوات. مرهف كان يعيش مع جده الذي لم يعد يستطيع الحركة منذ أشهر بسبب السكري وانقطاع الدواء. كيف ستتواصلون مع هذا الطفل؟
3. عند دخولكم سمعتم صوت إطلاق نار، تبين لكم إن أحداً لم يصب بأذى. لكن امرأة كانت على مقربة منكم أصابها الهلع وانزوت خلف جدار مهدم. كيف نقدم لها الإسعاف النفسي الأولي (PFA)؟

دراسة حالة:

حدث انفجار في منطقة المزرعة في دمشق إلى جوار مدرسة يشغلها نازحون ولاجئون هرباً من الحرب والعنف وعدم الأمان، ويُعتقد أنه ناجم عن سيارة مفخخة. الانفجار كان قوياً وسبب حالة من الذعر في مساحة سكنية واسعة.
طلبت منكم منظمتكم التوجه مباشرة إلى المكان لتقديم الإسعاف النفسي الأولي (PFA) والدعم النفسي الاجتماعي.

- ما هي التحضيرات التي ستقومون بها قبل التوجه (التنسيق بين أعضاء الفريق ومع الفرق الأخرى)؟

عند وصولكم إلى مكان التفجير وجدتم فوضى تعم المكان ولا زالت بعض الحرائق الصغيرة، والدخان يملأ المكان، كما لاحظتم وجود صحفيين ووسائل إعلام. وقد تبين لكم عدم وجود إصابات بين شاغلي المدرسة.

- كيف ستتصرفون تجاه وسائل الإعلام؟ وما الذي يمكن عمله في المدرسة؟

خارج المدرسة، كان ثمة أم تنحني على طفل يبدو أنه ابنها الذي توفي نتيجة الانفجار، وهي تبدو غير مصدقة تصرخ بصوتٍ عال.

- كيف يمكن أن نساعد هذه الأم استناداً إلى معرفتنا بالإسعاف النفسي الأولي (PFA) والدعم النفسي الاجتماعي؟

كما شاهدتم رجلاً ذاهلاً يجلس على الرصيف يبدو أنه فقد صلته بالواقع ولم يعد يعرف كيف سيتصرف.

- ما هي الإجراءات التي يمكننا القيام بها لمساعدته؟

المراجع

Large portions of the text above was derived and adapted from two main sources

[1] AIPC (2013) What is Psychological First Aid?
AIPC September 13, 2013
http://www.aipc.net.au/articles/what-is-psychological-first-aid/

[2] World Health organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva.

Resources

1. Psychological First Aid: Field Workers Manual – World Health organisation, World Vision, War Trauma Foundation
2. Primary Psychological Aid: The Facilitator's Guide to Direct the Field Workers – World Health organisation. Translated by Tayseer Hassoun
3. DSM4-TR, translated by Tayseer Hassoun
4. Psychological first aid: Guide for field workers
   WHo, War Trauma Foundation and World Vision International 2011
5. Psychological First Aid An Australian guide to supporting people affected by disaster
6. The magazine of the Employee Assistance Professionals Association VoL. 36 No. 2 z 2ND QUARTER 2006
7. Psychological First Aid Field operation Guide for Nursing Homes. 2008 Lisa M. Brown and Kathryn Hyer.
8. Training Resources:
9. Advanced Disaster Medical Response: A Manual for Providers
10. Briggs, S.M., & Brinsfield, K.H., (editors). Harvard Medical International, Inc., 2003.
11. Behavioural Health Awareness Training for Terrorism and Disasters
    Shultz JM, Espinel Z, Cohen RE, Shaw JA, Flynn BW, Ursano RJ.
12. Community-based Psychological Support: A Training Manual
    Published by the International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2003.
    http://www.ifrc.org/what/health/psycholog/manual.asp
13. Disaster Behavioural Health: All Hazards Training
    Shultz JM, Espinel Z, Cohen RE, Smith RG, Flynn BW.
    Center for Disaster Epidemiology & Emergency Preparedness (DEEP Center), University of Miami School of Medicine, 2006.
    http://deep.med.miami.edu
14. Disaster Behavioural Health oPERATIoNS Training for Healthcare Professionals
    Shultz JM, Espinel Z, Cohen RE, Shaw JA, Flynn BW, Watson PJ, Hick JL, Schreiber M.
    Center for Disaster Epidemiology & Emergency Preparedness (DEEP Center), University of Miami School of Medicine, 2005.
    http://deep.med.miami.edu
15. Disaster Mental Health: A Critical Response. A Training for Mental Health Professionals in Community Settings
    Herrmann, J. University of Rochester. 2005
16. Disaster Mental Health: A Critical Response. A Training for Mental Health and Spiritual Care Professionals in Healthcare Settings
    Herrmann, J. University of Rochester. 2006
17. Disaster Mental Health Training: Guidelines, Considerations, and Recommendations
    Young, B.H., Ruzek, J.I., Wong, M., Salzer, M.S., and Naturale, A.J. In Interventions Following Mass Violence and
18. Disasters: Strategies for Mental Health Practice. Edited by Elspeth Cameron Ritchie, Patricia J.Watson, and Matthew J. Friedman. New York: Guilford Publications, 2006.
19. Disaster Mental Health Response Handbook: An Educational Resource for Mental Health Professionals Involved in Disaster Management Centre for Mental Health, NSW Health and NSW Institute of Psychiatry. New South Wales, Australia State Health Publication No: (CMH) 00145, 2000.
20. Disaster Mental Health Services: A Guidebook for Clinicians and Administrators
    Young, B.H., Ford, J.D., Ruzek, J.I., Friedman, M.J., & Gusman, F.D. The National Center for Post-Traumatic Stress Disorder, Education & Clinical Laboratory, VA Palo Alto Health Care System, Menlo Park, California 94025; Executive Division, VA Medical & Regional office Center, ,White River Junction, Vermont 05009, 1998.



الفصل الثاني

العمل مع النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي

الفصل الثاني

العمل مع النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي

تنظيم مجموعات الدعم لمعالجة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ المعقدة:

حالات الطوارئ المعقدة...

خلال حالات الطوارئ المعقدة يؤدي انهيار هيكليات الدولة والسلطات إضافةً إلى العوامل الاجتماعية–الاقتصادية والسياسية إلى ظهور أشكال مختلفة من انتهاكات حقوق الإنسان ونقص حاد في الاحتياجات الإنسانية.

العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ المعقدة...

يُعتبر العنف القائم على النوع الاجتماعي انتهاكاً لحقوق الإنسان يُهدد الحياة ويستدعي تأمين الحماية خاصةً وأنّ رقعته تتوسّع في حالات الطوارئ المعقدة. ويُعتبر العنف الجنسي أخطر أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي والأسرع ظهوراً في حالات الطوارئ، فيؤثر على النساء والرجال والفتيات والصبية. ومن واجب كلّ الفعاليات الإنسانية العمل على الوقاية من العنف الجنسي وتقديم المساعدة المناسبة للناجين في هذا المجال. (1)

وقد تظهر خلال حالات الطوارئ الأشكال التالية من العنف القائم على النوع الاجتماعي:

- العنف الجنسي (الأسرع والأخطر).
- الاستغلال والإساءة الجنسية (بسبب الأزمة والاختلال في ميزان القوى).
- عنف الشريك (قد يزداد بعد الأزمة).
- الإتجار والبغاء القسري.
- الزواج القسري /المبكر.
- ممارسات تقليدية مضرة. (2)

إدارة الحالة مقابل مجموعة الدعم في حالات الطوارئ المعقدة...

إن إدارة الحالة عملية إفراديّة ينخرط فيها العديد من الأشخاص والمنظمات من أجل تحديد احتياجات الشخص المعني، ووضع كلّ الخيارات المتاحة أمامه ودعمه في سد احتياجاته من خلال استخدام نقاط قوته وموجوداته. قد يتطلب ذلك التحدث مع الشخص المعني والتنسيق مع منظماتٍ أخرى وإقناع جهات مختلفة (مناصرة) وتنظيم الأمور إلى حين تأمين احتياجاته قدر الممكن.

مجموعة الدعم والعنف القائم على النوع الاجتماعي...

في حين تساعد إدارة الحالة النساء والفتيات على تحديد الخيارات المتاحة والوصول إلى الخدمات المطلوبة، تؤمّن مجموعة الدعم مساحة للتعبير عن الذات تتلقى من خلالها النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه على الدعم النفسي والاجتماعي المباشر بهدف السماح لهن بالعمل على:

1. مستوى فردي وتطوير الإدراك الذاتي وقدرات المساعدة الذاتية.
2. مستوى العلاقات من أجل بناء شبكة اجتماعية داعمة.
3. مستوى التكيف الأوسع من أجل التعامل مع الضغوطات اليومية.

بالإضافة إلى ذلك، باستطاعة الفعاليات الإنسانية من خلال هذا النشاط المركز وغير المتخصص:

- العمل على الوقاية من أي ضرر إضافي أو مستقبلي.
- ضمان رصد دائم لمسائل العنف القائم على النوع الاجتماعي مع تطور حالة الطوارئ.
- ضمان تقييم دائم للاحتياجات والموارد الموجودة على المستويات الفردية والمجتمعية ووفقاً للسياقات المرتقبة.

ومن شأن هذا الدليل أن يسلط الضوء على بعض التوجيهات النفسية–الاجتماعية وتوجيهات السلامة الواجب على الميسر أخذها بعين الاعتبار عند تقديم أي دعم غير متخصص إلى مجموعات النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه أو الشاهدات على حالة من حالاته.

تطويع المشاركات في مجموعات الدعم

قد تساهم بعض العوامل مثل مؤشرات تطويع المشاركات في مجموعات الدعم في تطوير ديناميكية احتوائية في المجموعة. فبالنسبة لهذا النشاط غير المتخصص لا يُعتبر تطويع نساء وفتيات تعرضن للتجربة المؤلمة نفسها (مثلاً: كالطلاق أو خسارة أحد الأحباء) إلزامياً:

- قد يؤدي ذلك بطريقةٍ غير مباشرة إلى الوصمة والتمييز مثلاً: (مجموعة من الأرامل أو مجموعة من المطلقات).
- قد يؤدي ذلك بطريقةٍ غير مباشرة إلى تأجيج المعاناة بسبب تسليط الضوء على هوية مجموعة معينة ("لقد اختبرنا جميعاً التجربة نفسها والألم نفسه...").
- قد تؤدي المشاعر القوية إلى "تلويث" المجموعة وقد يكون من الصعب على الميسّرة غير المتخصصة في مجال الصحة العقلية معالجة ذلك.

يجب أن يكون للمشاركات في المجموعة نفسها اهتمامات أو مشاغل حياتيّة مشتركة إلا أنه من غير الضروري أن يكن قد تعرضن للتجربة المؤلمة نفسها.

قد تعرضت النساء والفتيات السوريات إلى تجارب مؤلمة مختلفة إلا أن النقاط المشتركة بينهن هي: المعاناة الإنسانية والحاجة للدعم الإنساني والموارد البشرية. تساهم مجموعات الدعم التي تنجح في الإضاءة على هذه النقاط المشتركة والتعبير عنها في تبادل تجارب إنسانيّة مختلفة ودروس مستخلصة ما يُتيح بالتالي الفرصة للتحدث عن الموارد والتشجيع على تعزيز القدرة على التكيّف.

عند تطويع النساء والفتيات في مجموعة دعم، تأكدي من أن المشاركات في المجموعة نفسها:

- هن من الشريحة العمريّة نفسها.
- **لا يعانين من صدمة مستجدة (أي نوع من الصدمات "المستجدة" ومنذ متى... لأنّه في حال اعتبرنا مجموعة الدعم جزءاً من استجابة الدعم النفسي والاجتماعي، فإن هذه الاستجابة وبحسب تعريف اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) هي " أول أمر يجب القيام به بعد" صدمة، أزمة...)** أو من أي اختلال عصبي. وقد تحتاج بعض المشاركات إلى دعم متخصص على مستوى الصحة العقلية ضمن إطارٍ فردي وسري قبل الانخراط في مجموعة.
- **لديهن الاهتمامات والمشاغل الحياتية نفسها** (صعوبات بسبب التشرد، لديهن أولاد، وصلن في الفترة نفسها إلى لبنان، إلخ...).

عرض النشاط وأهدافه

يكمن دور الميسرة خلال فترة التطويع وخلال الجلسة الأولى من جلسات مجموعة الدعم في تفسير النشاط وأهدافه. تهدف هذه الخطوة الأولى إلى تحفيز المشاركات وحثهن على الالتزام في مجموعة الدعم على الرغم من كلّ التحديات التي يواجهنها وعلى الرغم من احتياجاتهن المادية اليومية. بالتالي على الميسرة أنْ:

– تُعبر للمشاركات بتعاطف عن إدراكها لمعاناتهن اليومية.
– تُفسر أهمية هذه المجموعة والهدف الأساسي منها.
– تُقدر الجهود التي تبذلها النساء والفتيات من أجل القدوم والمشاركة في مجموعة الدعم.
– تُعطي المشاركات الخيار في المشاركة أو عدم المشاركة.
– تُفسر لهن أهداف مجموعة الدعم من خلال صورة مجازية.
– تُفسر مدى أهمية المشاركة في الجلسات الست.

• عبّري للمشاركات بتعاطف عن إدراككِ لمعاناتهن اليومية.
يمكنك القول على سبيل المثال: "ما أسمعه من النساء والفتيات اللواتي يزرن المركز هو أن هناك نقصٌ في الاحتياجات والخدمات الأساسيّة وهذا هو الضغط الأساسي الذي يواجهنه يومياً هنا في لبنان."

• فسّري أهمية هذه المجموعة والهدف الأساسي منها.
يُمكنكِ القول على سبيل المثال: "في حالات الطوارئ والتشريد، تكثر الاحتياجات وتزداد المعاناة مع كلّ يوم تقضيه العائلات والأفراد بعيداً عن الوطن، ولا تؤثر الحرب فقط على البنية التحتية للبلاد (أي المباني والطرقات، إلخ...) بل تؤثر أيضاً على علاقاتنا ببعضنا البعض وخاصةً على علاقتنا بأنفسنا، هل توافقن على هذه النقطة؟ هل من أمثلة تُجسد ذلك؟ من شأن هذه المساحة المخصصة للتعبير عن الذات أن تُتيح أمام كلّ مشاركة فرصة إعادة بناء علاقتها بنفسها من خلال الاهتمام بنفسها، ومن ثمّ إعادة بناء علاقاتها مع الآخرين." (وباستطاعتكِ إعطاء أمثلة عن قصص نجاح صادفتها خلال مجموعات الدعم السابقة).

• قدّري الجهود التي تبذلها/ قد تبذلها النساء والفتيات من أجل القدوم والمشاركة في مجموعة الدعم.
يُمكنكِ القول مثلاً: "أقدر كثيراً أنه وبالرغم من كلّ التحديات، اخترتِ القدوم إلى هنا والاهتمام بنفسكِ."

• أعطِ المشاركات خيار المشاركة أو عدمها وفسري أهداف مجموعة الدعم من خلال صورة مجازية إضافةً إلى أهمية المشاركة في الجلسات الست.
الصورة المجازية: باستطاعتكِ تفسير أهداف مجموعة الدعم والطلب من المشاركات التفكير في صورةٍ مجازية تجسد العملية. باستطاعتكِ إعطاء أمثلة استقيتها من مجموعات أخرى لتفسير وجهة نظركِ والطلب من النساء عند انتهاء الجلسة الأولى محاولة إيجاد صورة مجازية أخرى خاصة بمجموعتهن.

مثال حول كيفية العمل من خلال الصورة المجازية مع المجموعة:

من الممكن تحويل الصورة المجازية عملياً إلى روتين يُستخدم خلال جلسات مجموعة الدعم كلّها.

– فسري للمشاركات أن مسار مجموعة الدعم مؤلف من ست جلسات مترابطة هدفها تحقيق سلسلة من الأهداف المحددة من خلال العمل على علاقة المشاركة بنفسها وعلاقتها بالآخرين، وتعزيز مواردها الشخصيّة للتكيّف مع الضغوطات اليوميّة.
– فسري الهدف مُستعينةً بصورة مجازية: "إن عمل مجموعتنا شبيهٌ بصناعة عقدٍ من اللؤلؤ. وتُضيفُ كلّ مشاركة جلسةً بعد جلسةً اللؤلؤة تلو اللؤلؤة ليكتمل العقد في نهاية الجلسات".
– "ستحصل كلّ مشاركة خلال الجلسة الأولى على خيط يكون قاعدة العقد. وفي نهاية كلّ جلسة، ستجد وسط القاعة سلّةً فيها لؤلؤ." اطلبي من المشاركات تصوّر حبات اللؤلؤ على أنها درجات الراحة أو عدد الأفكار الجديدة التي اكتشفنها خلال هذه الجلسة.
– اطلبي الآن من كلّ مشاركة أخذ عدد من الحبات تُمثل مستوى الراحة أو عدد الأفكار الجديدة التي شعرت بها أو اكتشفتها خلال هذه الجلسة لإضافتها على الخيط.
– فسري عن طريق الصورة المجازية أهمية الالتزام في المجموعة وأنّه من أجل استكمال صناعة العقد، نحن بحاجة إلى عدد محدد من حبات اللؤلؤ.
– ويمكنكِ تطوير هذا النشاط في منتصف مسار مجموعة الدعم ضمن إطار التركيز على هدف "بناء العلاقة مع الآخرين": اسألي المشاركات خلال الجلسة الرابعة إذا ما كنّ يردن صناعة عقود أخرى يقدمنها في نهاية مسار مجموعة الدعم إلى نساء وفتيات أخريات في محيطهن يحتجن إلى الدعم، وذلك من أجل دعوتهن إلى المشاركة في مجموعة الدعم وتفسير أهدافها. كما يُمكن تقديم العقود إلى نساءٍ وفتيات يعملن على مساعدة المشاركات كعربون شكر.
– وقد يهدف هذا التشبيه بعملٍ يدوي إلى تذكير المشاركة بتقدمها والعمل الذي أتمته ضمن إطار مجموعة الدعم. وهو رمزٌ حسي باستطاعة المشاركة المحافظة عليه كذكرى من المجموعة لضمان استدامة إنجازاتها.

إطلاق مجموعة دعم: الاعتبارات الأساسية

مدة الجلسة وعدد المشاركات:

يوصى ضمن إطار الأزمة الحالية أن تمتد الجلسة ساعة ونصف الساعة، وأن يتراوح عدد المشاركات بين 8 و10. ويختلف العدد حسب الهدف المحدد للمجموعة واحتياجات أعضائها علماً أن المجموعات الصغيرة قد تكون أكثر فعالية لأنّها تساعد المشاركات على الشعور بالأمان في حال أردن التعبير عن مشاعرهن وفي بناء علاقات ثقة.

خصائص المجموعة:

من المفيد بعد مرحلة التطويع وتحديداً بعد الجلسة الأولى تحديد خصائص المجموعة وتكييف التدخلات على هذا الأساس، وبالتالي باستطاعة الميسرة أن تطرح على نفسها الأسئلة التالية أو تحديد النقاط التالية بصورة غير مباشرة عن طريق الحوار مع المشاركات:

– ما هي خصائص هذه الشريحة العمرية وخلفيتها؟
– هل تابعت المشاركات جلسات دعم سابق؟
– ما مستوى إدراكهن للعنف القائم على النوع الاجتماعي؟
– ما سبب اهتمام المشاركات بالجلسة؟
– ما هي أهداف المشاركات وتوقعاتهن؟
– ما الهدف الذي يردن تحقيقه؟
– ما هي أهداف الميسرة؟

التنظيم والجهوزيّة:

على ميسرة مجموعة الدعم أخذ النقاط أدناه بعين الاعتبار قبل الشروع في جلسات الدعم:

– إدارة الزمان والمكان وتوثيق الأدوات والاطلاع على مختلف أجزاء هذا الكتيب لتكييفها عند الحاجة.
– الإلمام بالمبادئ المحيطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي.
– التحلي بالمرونة وتكييف الخطة وفقاً لاحتياجات كلّ مجموعة ومستواها المعرفي لكي تتمكن المشاركات من الاستفادة إلى أقصى حد ممكن.
– توثيق الدروس المستخلصة خلال كلّ جلسة ومشاركة الزملاء بها فالخبرة في الميدان هي موردٌ أساسي للتقدم المهني.

تقييم السلامة:

خلال العمل مع النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه، من المهم جداً المراجعة/التدقيق باستمرار في عمل منظمتك ومستواه من أجل ضمان سلامة النساء والفتيات المتلقيات للخدمات على المستوى النفسي–الاجتماعي والجسدي، وبالتالي باستطاعتكِ مناقشة المسائل التالية على المستوى الداخلي مع زملائك:

- الرصد:

هل أنتِ وزملائكِ على بينة بالمسائل المتصلة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي والقوانين المرعية الإجراء في بلدكِ؟
وقد يكون من المفيد أيضاً رصد وتوثيق المخاطر التي تواجهها النساء والفتيات في مخيماتهن والتي تم ذكرها ضمن إطار مجموعة الدعم.

- وفي حال كانت النساء والفتيات المشاركات في مجموعة الدعم معرضات للخطر:
  – هل من سياسة و/أو إجراء واضح معتمد لدى منظمتكِ في حال تعرضت النساء أو الفتيات للخطر إثر المشاركة في مجموعة الدعم أو إذا ما اكتشفتِ خلال جلسة الدعم أنهن عرضة للخطر؟
  – هل من شريك محدد باستطاعتكِ إحالة النساء والفتيات المعرضات للخطر والمحتاجات إلى ملجأ للحماية إليه؟

- سلامة نشاط مجموعة الدعم:

هل موقع انعقاد الجلسات سري وهل يضمن سلامة النساء والفتيات الجسديّة والنفسيّة؟
يتم اختيار مكان وزمان انعقاد جلسات مجموعة الدعم بعد أخذ ما يلي بعين الاعتبار:
  – من الواجب استشارة النساء والفتيات فيما يتعلق بالمخاطر المحتملة التي قد يواجهونها خلال المشاركة في مجموعة الدعم.
  – استناداً إلى خصائص كلّ منطقة تدخل، من الواجب أخذ العوامل الاجتماعيّة–السياسيّة والأمنيّة بعين الاعتبار قبل التخطيط لجلسات مجموعة الدعم.
- تفادي الأذيّة والمشاركة:
  – هل يخضع الميسرون والاختصاصيون الاجتماعيون للتدريب المستمر والدعم اللازم لضمان أنهم لن يعرضوا النساء والفتيات للأذيّة خلال العمل معهن؟
  – هل يقوم شركاء محليون أو دوليون برصد نوعية الخدمات التي تُحال إليها النساء والفتيات وتقييمها؟

خارطة كفاءات الميسرة

إنّ الكفاءات هي مجموعة الدوافع والمعارف والتصرفات والمهارات والسلوكيات المطلوبة للأداء بشكلٍ فعال تزامناً مع احترام مبادئ عدم الأذيّة خاصةً خلال العمل مع النساء والفتيات الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي ضمن إطار النزاعات المسلحة والتشريد. باختصار فإنه يتوجب على ميسرة مجموعة الدعم التمتع بالقدرة على تطوير كفاءاتها على المستويات الخمسة التالية:

1 "ماذا": معرفة، معلومات بشأن التقنيات، التفكير النقدي:

على ميسرة مجموعة دعم أن تكون قادرة على فهم الأثر الذي قد تتركه الحرب والتشريد على الجماعة والأسرة والأفراد وأن تكون على بينة من الديناميكيات المختلفة المحيطة بحالة من العنف القائم على النوع الاجتماعي وتعقيداتها في حالات الطوارئ. تميل الفعاليات الإنسانية خلال حالات الطوارئ المعقدة إلى تبسيط الحالة إلى حدٍ كبيرٍ والتفكير بطريقة لا تراعي سوى السبب وتأثيره، وبالتالي على ميسرة مجموعة الدعم أن تتذكر دائماً بأن الحالة معقدة وبأن كلّ النساء والفتيات المعرضات للعنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه محاطات بعوامل تعرضهن للخطر وأخرى تؤمن لهن الحماية ولديهن احتياجات وموارد في الوقت نفسه. ناهيك عن ذلك فعلى الميسرة أن تكون على اطلاع بالمعلومات الأساسيّة حول:

- حماية النساء والفتيات المعرضات للعنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الأزمات أو الشاهدات عليه أو الناجيات منه.
- الدعم والاعتبارات النفسيّة–الاجتماعيّة المرافقة للعمل مع النساء والفتيات المعرضات للعنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه.
- مبادئ التدخل الإنساني بما في ذلك مبدأ "عدم الأذية".

2 "كيف": تقنيات وخبرة عمليّة في كيفية تطبيق "ماذا" أو ترجمته على أرض الواقع:

يجب على الميسرة أن تتمتع بالقدرة على ترجمة معارفها خلال العمل مع مجموعاتٍ من النساء والفتيات وذلك عن طريق التخطيط وتطبيق الأنشطة ورصدها بطريقةٍ خلاقةٍ ومرنة. ويصعب تقييم كفاءات الميسرة التقنيّة إلا من خلال مراقبة العمل أو التدريب الميداني. على أي حال فإن التطوير المستمر للقدرات إضافةً إلى الإشراف التقني ضروري خاصةً فيما يتعلق بـالتالي:

- مراحل جلسات مجموعة الدعم والمبادئ التوجيهية والتقنيات.
- إدارة الحالة ومتى إحالة النساء والفتيات إلى خدمات الصحة العقليّة المختصة.

تُلخص خارطة كفاءات ميسرة مجموعة الدعم بخمسة مستويات وهي: ماذا، كيف، السياق، الإدراك التنظيمي والذاتي.

3 إدراك السياق الإنساني والاجتماعي–السياسي وتأثيره على التفاعل مع المستفيدات:

قد يتأثر التفاعل مع المستفيدات في حال انتمت الفعاليات الإنسانية إلى المجتمع المتأثر بشكلٍ مباشر أو غير مباشر بالديناميكيّة الاقتصاديّة–الاجتماعيّة الأوسع. قد تُنسب أدوار المنقذ والضحية والمعتدي بسهولة للأطراف المتعددة المتفاعلة مع بعضها البعض (مستفيدين/ فعاليات الميدان الإنساني) ما يخلق تحديات مختلفة على مستوى تقديم الخدمات. على سبيل المثال: قد يتهم المستفيدون الفعاليات الإنسانية بعدم تقديم المساعدة المناسبة لأسبابٍ سياسيةٍ أو بسبب انتمائهم السياسي في حين قد تشعر الفعاليات الإنسانية بأن المستفيدين مسؤولون عن العبء الاجتماعي والاقتصادي الذي يتحمله البلد المضيف. وقد تؤثر هذه الانطباعات بشكلٍ سلبي على موقف الميسرة من المشاركات. وبالتالي، تدعو الحاجة إلى أن تبقى الميسرة حذرة وأن تراقب هذه الديناميكية الداخلية والشخصيّة داخل مجموعة معينة من أجل ضمان احترام مبدأ عدم الانحياز ضمن إطار العمل الإنساني خلال التفاعل مع النساء والفتيات وتلافي أي ديناميكيّة غير صحيّة داخل المجموعة، وباستطاعة الميسرة طرح المسائل ذات الصلة بهذه الديناميكية ضمن إطار مساحة التعبير للرعاية الذاتيّة.

4 الشق التنظيمي: التفاعل مع الموظفين الآخرين وموظفين من منظمات غير حكومية أخرى:

على الميسرة وبفعل انتمائها إلى فريق متعدد الاختصاصات أن:

– تكون على بينة من أوجه التكامل بين مختلف الأدوار والخدمات التي تقدمها المنظمة ومن كيفية التمييز بين مختلف التدخلات التي قد يحتاج إليها المستفيدون. يتضمن ذلك أيضاً القدرة على التعريف بمختلف الخدمات التي تقدمها المنظمة.
– تكون على بينة من مسارات الإحالة والخدمات المتوفرة في منطقة عملها.
– تكون قادرة على إدارة الوقت والموارد بنفسها.
– تكون مرنة لتكييف التدخل والأولويات مع الحقيقة المتغيرة في الميدان خلال حالات الطوارئ مع الأخذ بعين الاعتبار الشق التنظيمي العام والأهداف التي وضعتها مجموعة الدعم للتدخل.

5 الإدراك الذاتي: الدوافع الذاتية والمراقبة الذاتية المستمرة:

على ميسرة مجموعة الدعم أن تتمكن/ ترغب في تطوير نفسها على المستوى الشخصي. لذلك من شأن اهتمامها بنفسها وتطوير قدراتها وإتمامها تمارين التعبير قبل تطبيقها مع النساء والفتيات السماح لها بتطوير نفسها. لن تتمكن الميسرة من العمل بفعالية مع النساء والفتيات في كل الحالات إلاّ إذا كان لديها دافعٌ شخصي لتحقيق ذلك، وهي ميزة ذاتية جداً وفردية.



بعض خصوصيات العمل مع النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه

الثقة والسيطرة:

من أجل ضمان التزام النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي وخاصةً الناجيات منه في نشاطات مجموعة الدعم والاستفادة منها، تُعتبر العناصر التالية ضرورية:

– الثقة بالميسرة والمجموعة: قد تكون النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي وخاصةً الناجيات منه قد أدركن من خلال تجاربهنّ في الحياة أن الوثوق بالآخرين ليس دائماً بالخيار المساعد. إنّ بناء علاقة ثقة مع المجموعة والميسرة قد يحصل تدريجياً وعلى الميسرة ضمان احترام هذه الثقة وتقديرها من أجل مساعدة النساء والفتيات على إعادة بناء مبادئ التفاعل الصحي مع الآخرين. بالإضافة إلى ذلك إنّ العمل على بناء علاقة ثقة ضروري خاصةً وأن من شأن التفاعل داخل المجموعة أن يلعب دوراً بارزاً في احتواء المشاعر والذكريات المؤلمة التي قد يتم الكشف عنها خلال نشاطات المجموعة وتحويلها.

– الشعور بالسيطرة على العملية/ معرفة ما المتوقع منها: في حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، تفقد النساء والفتيات قدرة السيطرة على الشعور بالأمان على أجسادهنّ وعقولهنّ وبيئتهنّ. يبدأ تمكين المرأة أو الفتاة على تطوير قدرات الرعاية الذاتية من خلال تطوير قدراتها التي تمكنها من اختيار الأمور التي تريدها ومتى تريدها. أي وبكلماتٍ أخرى، تستطيع المرأة أو الفتاة اختبار معنى حرية الاختيار من خلال مجموعة الدعم أولاً. من أجل مساعدة المشاركات في المجموعة على الشعور بالسيطرة على الميسرة أن:

  – تحيط المشاركات علماً بجدول الجلسات العام ومحتوى النشاطات وأهدافها منذ البداية وسؤالهنّ إن كنّ موافقات عليها.
  – تذكير المشاركات في نهاية كلّ جلسة بالموضوع الذي سيتم مناقشته في الجلسة القادمة وعدد الجلسات المتبقيّة.
  – تحيط المشاركات علماً بالتفاصيل اللوجستية والتنظيمية (الموقع، الوقت، وتيرة الجلسات، إلخ).
  – تحيط المشاركات علماً بهدف التوثيق والتقييم.
  – تؤكد للمشاركات بأنّ قرار الإفصاح عن قصصهنّ أمام المجموعة أم لا يعود لهنّ. كما يعود لهنّ القرار بالمشاركة أم لا في نشاطات التمكين التي تنظمها مجموعة الدعم.
  – اعتماد طقوس معينة لبدء الجلسة وإنهائها وذلك لتعزيز شعور المشاركات بالسيطرة من خلال الروتين.

التعامل مع الكشف عن الأحداث الصادمة والمشاعر القوية ضمن مجموعة الدعم:

قد تشعر النساء والفتيات المعرضات للعنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه بالحاجة إلى الإفصاح خلال جلسات مجموعة الدعم عن تفاصيل الأحداث المأسوية التي اختبرنها. يُعتبر الإفصاح مرحلةً طبيعيةً من العلاج النفسي إلا أن هدف مجموعة الدعم ليس دعوة المشاركات إلى الإفصاح عن هذه الأحداث، ولا يجوز أبداً للميسرة أن تحث المشاركات على الكشف عن جراحهنّ إذ قد يكون لذلك تأثيراً سلبياً على الفرد والمجموعة في حال لم يتم احتواء عملية التعبير عن المشاعر وفي حال لم تأخذ عملية المعالجة مسارها الطبيعي.

كيفية التعامل مع الإفصاح عن المشاعر داخل المجموعة:

على الميسرة أن تُعلم أعضاء المجموعة منذ بداية الجلسات بأن دورها يقضي بتسهيل النقاش والتعبير مع الإشارة إلى أنها قد تلجأ في بعض الأحيان إلى إدارة عملية التعبير هذه طالبةً من إحدى المشاركات التوقف عن التحدث عن نقطة معينة ضمن إطار المجموعة على أن يتم الكشف عنها وبلورتها ضمن إطارٍ سري وفردي. على الميسرة التأكيد أن الهدف من القيام بذاك هو حماية الشخص المعني من التعرض إلى مزيدٍ من الأذية النفسية إذ قد تشعر بالسوء إثر التحدث عن ظروفٍ صعبة في حال لم تلقَ الدعم المتوقع. بالتالي فمن المستحسن التحدث عن الذكريات الصعبة ضمن إطارٍ فردي حيث يُتاح للميسرة دعم المشاركة كما ينبغي.

وقد تصر امرأة أو فتاة على الإفصاح عن قصتها في حال شعرت بأن المجموعة و/أو الميسرة غير متعاطفة معها أو أن الحديث يدور حول "أمورٍ سطحية" لا علاقة لها بالماضي أو الواقع الأليم الذي تواجهه. بالتالي من المهم تفادي هذا النوع من الإفصاح عبر:

- تفادي تمارين أو تعليقات "التفكير الإيجابي" بعد التحدث عن مشاعر قوية وذكريات مؤلمة ضمن المجموعة. على سبيل المثال قد تُشجع الميسرة المشاركة على "النظر إلى نصف الكوب الممتلئ عوض التركيز على النصف الفارغ" أو تشجيع اللواتي يشتكين باستمرار من حياتهنّ على التفكير بالجانب المشرق للحياة. كما قد تحاول الميسرة التخفيف من معاناة المشاركات من خلال دعوة أرملة مثلاً إلى التفكير بأولادها أو دعوة أم خسرت أحد أولادها إلى التفكير بأولادها الآخرين، إلخ. وقد تدعو الميسرة أيضاً المشاركات إلى القيام ببعض تمارين الاسترخاء. وقد تُترجم المشاركات هذه التعليقات والتمارين بعدم تعاطف الميسرة أو قلة إدراكها لخطورة الوضع الذي تواجهنه.
- إبداء التعاطف أو تبادل بعض عبارات التعاطف مثل "تأثرت كثيراً بقصتكِ/ حالتكِ". هذا مهم جداً في حالات الطوارئ إذ أن أبرز دور قد تلعبه الفعاليات الإنسانية خلال هذه الأوقات هو "الترحيب بالناجين في الأسرة البشرية" بعد الوضع غير الإنساني الذي وجدوا نفسهم فيه خاصةً في مناطق النزاعات المسلحة. لذلك قد يظهر "الموقف المحايد" المطلوب ضمن الإطار التنموي أو القطاع الخاص على أنّه قلة تعاطف في حالات الطوارئ المعقدة.

وفي حال جرى الإفصاح ضمن نطاق المجموعة، فمن الأفضل:

1. شكر الشخص المعني على ثقته وشكر المجموعة على تقبلها واحتوائها ما سمعته.
2. محاولة منع الشخص المعني من الاستفاضة بالحديث وتذكير المجموعة بما وافق عليه الجميع في بداية الجلسات (إنه يعود للميسرة الحق في توقيف شخص عن الحديث لمصلحته)، وإعطاء بعض الأمثلة لدعم وجهة النظر هذه. باستطاعتك القول مثلاً "شكراً على وضع ثقتكِ في مساحة التعبير هذه وعلى مشاركتنا هذه الذكرى الأليمة. شكراً للمجموعة على الإصغاء لقصتكِ وعلى دعمكِ. إلا أنني سأطلب منكِ عدم البوح بالمزيد حرصاً على سلامتكِ النفسية–الاجتماعية. فيمكنني القول استناداً إلى تجربتي الخاصة، أنّ المرء يندم في بعض الأحيان عندما يبوح بكل شيء دفعةً واحدة أو يبدأ بالتفكير بما دفعه إلى القيام بذلك وبنظرة المجموعة له. تحتاج بعض النساء إلى مشاركة الآخرين قصصهنّ وهذا من حقهنّ لذلك وبموافقتكنّ، أدعوكنّ إلى الإفصاح عن قصصكنّ على انفراد في نهاية الجلسة."
3. الطلب من المجموعة التعبير عن دعمها للمشاركة التي عبرت عن حادثة مؤلمة ومأساوية.
4. التأكد من إغلاق الحالة خاصةً إذا ما شعرتِ بأنها أثّرت على المجموعة: في حال لاحظتِ تأثر المجموعة بموضوع حساس تحدثت عنه إحدى المشاركات أو يتم التداول به ضمن إطار المجموعة (سكوت، ردود فعل غاضبة أو حزن شديد أو رفض الكلام....) باستطاعتكِ اللجوء إلى تمرين "الرمز".

يتم التعريف بأداة "الرمز" في بداية الجلسات لاستخدامه فيما بعد عند الحاجة. يمكنكِ القول: "يصعب عادةً التعبير عن المشاعر والأفكار بالكلام خاصةً عندما نتذكر لحظاتٍ صعبة. هل تعرفن ما هو الرمز؟" وبعد النقاش حول تعريف الرمز، يمكنكِ إعطاء تعريف موجز ودعمه بالأمثلة "إن الرموز صورة بسيطة قد تترجم دون الحاجة إلى كلمات أو تفسير مشاعر وأفكار معقدة جداً. فالرمز هو كالعلم الوطني مثلاً أو خاتم الزواج، إلخ." وباستطاعتكِ استخدام أداة الرمز خلال أولى جلسات مجموعة الدعم لدعوة المشاركات إلى تقييم الجلسة وذلك من خلال القول: "كيف كانت الجلسة الأولى برأيكِ؟ هل لكِ أن تجدي رمزاً يُعبر عن مشاعركِ وأفكاركِ فيما يتعلق بهذا اللقاء الأول؟" وقد يتبع ذلك نقاش حول الرموز التي ذكرتها المشاركات والتقييم فيما بعد وهكذا تتأكدي من أن جميع المشاركات فهمن هذه الأداة. ويمكنكِ القول "استناداً إلى نقاشنا في الجلسة الأولى،

حاولي إيجاد رمز يُعبر عن مشاعركِ وأفكاركِ في هذه اللحظة بالذات. حاولي الاستلهام مما هو موجود في الغرفة أو التفكير برمز محدد وارسميه على ورقة وضعيه أمامكِ في مساحة التعبير الآمنة الخاصة بنا." كما ويمكنكِ إطلاق نقاشٍ حول كلّ رمز في حال شعرتِ أن المجموعة جاهزة لذلك. اسألي كلّ مشاركة ما قد يسمح بتطور هذا الرمز فيترجم شعورها بمزيد من الطمأنينة. ساعدي أعضاء المجموعة على الانتقال بسلاسة من مشاعر مؤلمة إلى رصد الموارد المتاحة في حياتهن ومن الواجب القيام بذلك بشكلٍ تدريجي دون الانتقال سريعاً من "السلبي" إلى "الإيجابي". إليكِ هذا المثل العملي:

- فلنتخيل أن المشاركات قد اخترن الرموز التالية للتعبير عن مشاعرهن: النار (المشاركة 1)، بيت مهدم (المشاركة 2)، عمود منتصب وحده وسط الدمار (المشاركة 3)، قلب يبكي (المشاركة 4).
- اطلبي من المشاركات تقديم وصفٍ موجز عن رموزهن.
- ويمكنكِ القول بعدها: "على الرغم من كلّ التحديات والآلام التي تواجهنها، سأسألكِ الآن (المشاركة 1): ما الذي قد يُساعد على إخماد النار أو أقله على احتوائها؟" انتظري الجواب ثم انتقلي إلى المشاركة التالية (مشاركة 2): ما الذي يُبقي هذا البيت صامداً على الرغم من الدمار الذي لحق به؟ أو ما قد يُساعد على إعادة إعماره؟" انتظري الجواب ثمّ توجهي إلى المشاركة التالية بالسؤال: "ما الذي يمنع هذا العمود من الانهيار على الرغم من كلّ الدمار المحيط به؟" ومن ثم إلى (المشاركة 4): " ما الذي يجعل هذا القلب ينبض على الرغم من الدموع الحارقة؟"
- في حال لم تتمكن إحدى المشاركات من الإجابة، قولي لها أن لا بأس في ذلك وبأنك ستعطيها المزيد من الوقت للتفكير ريثما تقدم المشاركات الأخريات إجاباتهن. وبعد الجولة على المجموعة، وفي حال لم تقدم المشاركة المعنية إجابةً بعد، اسأليها إن أثّرت بها إحدى الإجابات أو ما إذا وجدت في أيٍ من الإجابات ما يُعبر عن واقعها.
- تقدم المشاركات عادةً إجابات تتمحور حول مواردهن الشخصية أو العائلية أو العقائدية: "يساعدني التأمل بأطفالي"، "التفكير بمن يُحارب من أجلنا"، إلخ. ومن المتوقع أن تجد معظم المشاركات موارد مشتركة بين بعضهن البعض.
- يُمكنكِ في هذه المرحلة القول "يحتاج البشر إلى موارد للعيش خاصةً في الظروف الصعبة. من المهم –بفعل حاجتهم إلى الموارد– تمكينهم وحمايتهم. أدعوكن الآن إلى التفكير بطريقةٍ للتعبير من خلالها عن الشكر على الموارد المتاحة أو تسليط الضوء عليها. إليكن مثالاً على ذلك: "إن كان التأمل بأولادكِ يُساعدكِ، فما الذي قد تفعليه هذا الأسبوع بشكلٍ مختلف للتعبير عن مدى حبكِ لهم؟، إلخ."
- أنهي التمرين بالقول للمشاركات أنكِ ستطلبين منهن في الجلسة المقبلة إخباركِ كيف عملن على تعزيز مواردهن هذا الأسبوع؟

5) احرصي على تنظيم جلسات فردية مع كل مشاركة بدت متأثرة من خلال "دعوتهن" شخصياً بالقول: "شعرتُ بأنكِ تأثرت كثيراً خلال الجلسة، إن كنتِ بحاجة إلى مساحةٍ خاصة للتعبير أكثر بعد عن مشاعركِ، اعلميني رجاءً بذلك."

6) كوني دائماً على جهوزية لإحالة المشاركات إلى أخصائيي الصحة العقلية في حال الإفصاح عن حوادث مأسوية. فغالباً ما تحتاج الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي إلى مساعدة متخصصة في هذا المجال إضافةً إلى جلسات الدعم.

ملاحظة: يتم اتباع المراحل المذكورة آنفاً في حال أفصحت إحدى المشاركات عن قصة فيها الكثير من المشاعر. تهدف أداة التعبير من خلال الرمز إلى تحويل المشاعر القوية مجازياً وضمان إغلاق سليم للنقاش بعد تجربة الإفصاح عن الصدمة ضمن إطار المجموعة.

وتتم الإحالة إلى معالج نفسي أو طبيب نفسي في حال:

– الإفصاح عن حادث مأساوي
– أشارت المشاركة إلى أنها غير قادرة على المضي قدماً في حياتها وأنها تواجه صعوبات كثيرة في التكيف مع الحاضر.
– ردود فعل جسدية متطرفة كنوبات الهلع الخطيرة والإغماء.
– أفكار انتحارية أو تهديد بإلحاق الأذى بنفسها أو بالآخرين.
– الأوهام أو الهلوسة.
– شعرت الميسرة بأن المشاركة المعنية منفصلة عن الواقع.

مجموعة الدعم في 6 جلسات:
أهداف ومراحل التدخل

الجدول العام للجلسة:

من الواجب إرساء روتين معين لجلسات مجموعة الدعم لكي تعرف النساء والفتيات ما الممكن توقعه منها، وبالتالي الشعور بالثقة وسط مساحة العمل والتعبير هذه. لذلك من الأفضل المحافظة على جدول عام واحد لمختلف الجلسات:

1 طقس افتتاح الجلسة.
2. نقاش لاستعراض أبرز مراحل هذا النهار أو تمرين لمساعدة المشاركات على التنبؤ بهدف اليوم.
3. تمرين لتسهيل عملية التفكير والتعبير عن موضوع اليوم.
4. نقاش لإغلاق الموضوع، والتشديد على الرسائل الأساسية الواجب اعتمادها.
5. تقييم تشاركي، وذكر عدد الجلسات المتبقيّة، وموضوع الجلسة التالية.
6. طقس لإغلاق الجلسة.

من الممكن اعتماد هذا الجدول وتكييفه مع ديناميكية المجموعة وملاحظات الميسرة. باستطاعة الميسرة اقتراح نشاطات التنشيط خلال الجلسة في حال شعرت أن المجموعة متعبة أو غير مهتمة بالنقاشات أو التمارين. تدعو الحاجة إلى اختيار طقوس أو تمارين أو نقاط للنقاش تكون مترابطة منطقياً خلال الجلسة. بكلماتٍ أخرى على كل خطوة من خطوات الجلسة أن تمهد لما يليها بشكلٍ منطقي.

من الواجب إرساء روتين معين لمختلف جلسات الدعم من أجل خلق مساحة تعبير آمنة. يتضمن ذلك:

– تكرار الخطوات نفسها قدر المستطاع خلال كلّ جلسة.
– استخدام الطقوس الافتتاحيّة والختاميّة.
– وضع قواعد أساسية للمجموعة ودعوة كل المشاركات إلى احترامها خلال كلّ جلسة.
– تذكير المشاركات بإمكانية الوصول إلى إدارة الحالة الفرديّة عند الحاجة.

الطقوس الافتتاحيّة والختاميّة:

إنّ الطقس سلسلة من النشاطات تشمل حركات وكلمات ورموزاً يتم أداؤها في مكانٍ محدد وعن طريق جمع مجموعة من الأشخاص بهدف الاحتفال أو العبادة أو حدث مدني أو سياسي إلخ.

يعتبر علماء الأنثروبولوجيا الطقوس الاجتماعية على أنها مسلمات ثقافية وهي ظهرت كإجابات اجتماعيّة ثقافيّة في وجه القلق الذي قد ينجم عن الأزمات أو التغيرات مثل الخسارة أو الموت أو الحرب أو الزواج، إلخ.

- تهدف الطقوس إلى امتصاص القلق الناتج عن تغيير طرأ على المجتمع أو الأسرة أو الفرد في أي حالة انتقاليّة.
- تخلق الطقوس هويةً للمجموعة وشعوراً بالانتماء من خلال التجربة المشتركة والروابط الاجتماعيّة والعلاقات الشخصيّة التي قد تبنيها.

لهذه الأسباب من المهم جداً في حالات الفوضى والطوارئ، وفي حين تتغير العديد من الأمور في حياة النساء والفتيات خلق طقوس معينة لكل مجموعة دعم:

– طقس افتتاحي وهو أمرٌ تكرره المشاركات عند بداية كلّ جلسة فيكون بمثابة رسالة واضحة مفادها: "تدخل الآن مكان وزمان الجلسة." تتآلف المشاركات جلسةً بعد جلسة مع هذا الطقس وتتوقعه. قد يكون لعبة أو حتى كلمات تتبادلها المشاركات بين بعضهن البعض (مثلاً كيف حالك اليوم؟) إلا أن على الطقس أن يمهد بطريقةٍ منطقيّة لما يلي؛

– طقس ختامي يترجم رسالة معاكسة تماماً مفادها "انتهى وقت الجلسة". يُعتبر التقييم التشاركي للجلسة طقساً ختامياً.

أمثلة عن الطقوس الافتتاحيّة:

- نشاط "المشي في الفضاء": اطلبي من المشاركات السير في مساحة محددة وقومي بقيادتهن على النحو التالي:

"حاولي شغل كلّ بقعةٍ فارغة من المساحة بخطواتك وامشي في كل الاتجاهات. ركزي على نفسك: خذي نفساً عميقاً شهيقً وزفيرً بطيء وعاودي الكرة إلى حين تشعرين بنفسك ألطف وأكثر استرخاءً. تفحصي أجزاء جسمك المختلفة وحاولي إيجاد مصدر التوتر... ركزي على الأجزاء التي تشعرين فيها بتوتر وحاولي إرخاء عضلاتك مع كلّ نفس... باستطاعتك تمديد هذه الأجزاء وإعطاءها المزيد من الأهمية.. باستطاعتك تحريك الكتفين والرقبة. والسؤال: كيف أشعر اليوم؟ وعندما تصبحين جاهزة، انظري من حولك وحاولي إيجاد الموقع الذي يُشعرك بالراحة في هذه اللحظة. توقفي هناك، تنفسي، واجلسي في المكان المختار عندما تصبحين جاهزة."

- وتعتبر أسئلة من قبيل كيف تشعرين اليوم؟ وما هي توقعاتك من المجموعة اليوم؟ طقوساً افتتاحية في حال استُهلت بها الجلسة.

أمثلة عن الطقوس الختاميّة:

- يُعتبر الطلب من كلّ مشاركة الرسم في بداية الجلسة ومن ثم تطوير الرسمة ووضع اللمسات الأخيرة عليها عند نهاية كل جلسة طقساً ختامياً (يُرجى العودة إلى فقرة الصورة المجازية في الصفحة 7 للمزيد من الأمثلة).
- ويُعتبر تقييم الجلسة الشفهي التشاركي طقساً من الطقوس الختامية (يُرجى الاطلاع على الصفحة 30 من الوثيقة).

7,3 خدمات إدارة الحالة الفردية:

يجب إعلام المشاركات منذ بداية جلسات الدعم بأن إدارة الحالة وخدمة الدعم تُشكلان مساحة حيث باستطاعة كل امرأة وفتاة التعبير عن نفسها في إطارٍ من السرية. باستطاعة الميسرة أن تعطي أمثلة من الميدان واستعراض قصص ناجحة واصفةً كيف ساعدت خدمة معينة نساءً وفتياتٍ أخريات دون ذكر الأسماء، والشرح أنه باستطاعة النساء والفتيات الوصول إلى هذه المساحة عند الحاجة. في جميع الأحوال باستطاعة الميسرة أن تقترح على المشاركة إحالتها إلى إدارة الحالة عند الضرورة بشرط أن تعطي المشاركة موافقتها عن علم.

7,4 قواعد المجموعة الأساسية:

تُعتبر القواعد الأساسيّة مهمة لديناميكيّة المجموعة ومن المستحسن وضعها مع المشاركات في بداية مسيرة الدعم إذ تعزز الشعور بالمشاركة والالتزام. تُعتبر عملية وضع القواعد الأساسية وسيلةً لإشعار المشاركات في المجموعة بالسلامة والثقة قبل الالتزام بالتفاعل والمشاركة. قد تتضمن القواعد الأساسية، على سبيل المثال لا الحصر:

- الانفتاح على آراء الآخرين.
- الصدق.
- الصبر.
- احترام السريّة.
- الرغبة في الإصغاء.
- دعم ومساعدة بعضنا البعض.
- العمل حسب وتيرتنا الخاصة.
- الالتزام بالوقت وحضور كل الجلسة.
- تفادي تشتيت الانتباه عن طريق رنين الهاتف مثلاً.
- حضور كلّ الجلسات.

قد تصبح القواعد الأساسيّة أكثر اندماجاً في ديناميكيّة المجموعة في حال طورت المشاركات بنفسهن كلّ المفاهيم، فعلى سبيل المثال باستطاعة الميسرة الطلب من المشاركات العمل في مجموعاتٍ فرعيّة لتحديد بعض المفاهيم الأساسيّة مثل مفهوم السريّة أو الصبر أو عدم إصدار الأحكام. يتوجب على كلّ مجموعة فرعية تعريف المفهوم بشكلٍ واضح وتفسير أهميته عندما تعبر المشاركات في المجموعة عن مشاعرهن وأفكارهن.

الجلسات:

تمّ وضع جدول من ست جلسات خلال ورشة العمل التي انعقدت في أبريل 2014 بالتعاون مع المرشدين الاجتماعيين في المجلس الدنماركي للاجئين. تستند الجلسات إلى الخبرة التي اكتسبها الموظفون في الميدان ورصد الاحتياجات آخذين بعين الاعتبار الخصائص النفسيّة والاجتماعيّة الخاصة بالنساء والفتيات الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي أو العرضة له والخصوصيات السياقيّة.

عند تنظيم جلسات الدعم من الواجب دائماً الأخذ بعين الاعتبار السياق الهش والمتغير. قد تلجأ الميسرة إلى تغيير الجلسة أو تبديل الجلسات (2 و3 و4) أو استبدال محتوى أي جلسة بمواضيع أخرى قد تكون ذات أولوية بالنسبة للمجموعة خلال فترة تطبيق النشاط. ومن المتوقع أن يُعاد تكييف الجدول استناداً إلى آراء النساء والفتيات بعد فترة من التطبيق:

الجلسة الأولى: مقدمة وتحديد الضغوطات والموارد الأساسيّة.
الجلسة الثانية: تحديد المشاعر والتعبير عنها.
الجلسة الثالثة: مفهوم الثقة.
الجلسة الرابعة: خيار الحماية الذاتية.
الجلسة الخامسة: دائرة الدعم.
الجلسة السادسة: الدور الفعّال في المجتمع.
جلسة متابعة.



الجلسة الأولى:
مقدمة وتحديد الضغوطات والموارد الأساسيّة

مقدمة: (5 دقائق)

الترحيب بالمشاركات وعرض الهدف الأساسي لمجموعة الدعم بإيجاز ضمن إطار خدمات المنظمة (يُرجى العودة إلى الصفحة 6 من هذه الوثيقة).

تمرين: "اسمي هو" (15 دقيقة)

يمكن الاستعانة بهذا التمرين في بداية مسار الدعم مع كلّ المجموعات. فعندما يتم إنشاء مجموعة جديدة، يكون على المشاركات والميسرة معرفة أسماء بعضهن البعض وحفظها. إنّ هدف هذا التمرين هو التعريف بمفهوم الهوية الشخصيّة لكلّ فردٍ من أفراد المجموعة إذ إن النساء والفتيات لسنَ مجرد ناجيات وضحايا ولاجئات، إلخ. من شأن الميسرة والمشاركات في المجموعة مساعدة كل فردٍ من المجموعة لتشعر مرة جديدة بأنها فردٌ له اسم وماضي وحاضر ومستقبل.

توجيهات:

- اطلبي من المشاركات أن ينقسمن إلى مجموعات مؤلفة من شخصَين (أزواج) وتبادل:
  1. اسمَيهما.
  2. أصل اسمَيهما والمعنى.
  3. القصة وراء الاسم (من اختار الاسم ولماذا؟)، وأي قصة أخرى ذات صلة.
- اطلبي من المشاركات الإصغاء إلى بعضهن البعض إذ سيكون على كل واحدة منهن إخبار المجموعة قصة زميلتها. يُخصص لهذا التمرين 5 إلى 7 دقائق.
- اطلبي من الأزواج العودة إلى دائرة المجموعة ومشاركة الأخريات قصصهن.

نصائح للميسرة:

- قد يُعيد هذا النشاط إحياء ذكريات ومشاعر أليمة فكوني على استعداد للإصغاء بتعاطف ولشكر المشاركات على البوح بقصصهن أمام المجموعة.
- في حال كانت بعض المشاركات لا تعرف أصل أسمائهن، احرصي على طمأنتهن وعلى تشجيعهن على الاستعلام عن ذلك عند العودة إلى المنزل، وتذكري السؤال ما إذا كانت لديهن معلومات بهذا الخصوص في الجلسة التاليّة.
- يمكنك في حال كانت لديكِ أيه معلومة عامة (إيجابية أو محايدة) حول معنى أو أصل اسم معين مشاركتها مع المجموعة.

قواعد المجموعة الأساسية: (10 دقائق)

ضعي مع المشاركات قائمة بقواعد المجموعة الأساسية ومن الممكن إعادة تكييف هذه القائمة خلال الجلسات المقبلة.

الضغوطات والموارد الأساسية: (25 دقيقة)

تتعرض النساء والفتيات خلال فترات الطوارئ المعقدة للإجهاد من مصادر مختلفة، وباستطاعة الميسرة خلال النقاشات المفتوحة محاولة معرفة مصادر الإجهاد من أجل العمل في فترةٍ لاحقةٍ على تحديد الموارد لإيجاد استراتيجيات التأقلم التكيفيّة. فعلى سبيل المثال وعلى مستوى العائلة، قد تواجه النساء والفتيات مشاكل في التفاعل مع أفراد آخرين من العائلة في حين قد يشعرن على المستوى الاجتماعي بالإهانة وهن يمشين في الطريق. يمكن للمجموعة أن تتحدث عن الضغوطات لمعرفة ما هي الضغوطات المشتركة أو ذات أولوية التي من الواجب معالجتها خلال جلسات الدعم.

توجيهات:

– من أجل تحديد أبرز الضغوطات: اطلبي من المشاركات التفكير بأبرز الضغوطات التي تواجههنا حالياً بصورةٍ يومية. يمكنكِ القول: "قد يكون السؤال عن الضغوطات صعباً لأنها ودون أدنى شك كثيرة، ويُرجى من المشاركة التي تريد مشاركتنا قصتها أن تحدد أبرز عامل يسبب لها الإجهاد والتحدث عنه أمام المجموعة عندما ترى ذلك مناسباً."

– من أجل تحديد أبرز الموارد: بعد تعبير المشاركات عن أبرز الضغوطات، يمكنكِ قول ما يلي: "الآن وقد عبّرت كل واحدة منكن عن الضغوطات التي تواجهها وأنا واثقة أنه لو كان لدينا متسعٌ من الوقت لكانت كلّ واحدة منكن عبّرت عن عوامل إضافية تسبب لها الإجهاد في حياتها اليومية، لكن أريد منكن التفكير بمواردكن. فعلى الرغم من كلّ الضغوطات ما الذي يُعطيكِ قوةً للمضي قدماً؟ ومِن مَن تستمدين الطاقة للنهوض صباحاً وإتمام أعمالكِ؟"

– فسري للمشاركات أن الهدف الأساسي من مجموعة الدعم هو إعطاء كل مشاركة مساحة للتعبير عن الضغوطات اليومية واكتشاف كيفية تعزيز مواردها وحمايتها.

نصائح للميسرة:

– قد تميل المشاركات إلى الشكوى من غياب الخدمات والاحتياجات الأساسية لكونه أبرز ضغط يواجهنه. من المهم التأكد من أن باستطاعة النساء والفتيات المشاركات في مجموعة الدعم الوصول قدر الممكن إلى الاحتياجات والخدمات الأساسية من خلال تبادل المعلومات والتعليم والتواصل.

– قد تلعب الميسرة دوراً من خلال دعوة النساء والفتيات إلى التعبير والعمل على الضغوطات والموارد الداخليّة والشخصيّة ذات الصلة بالقول: "إن الاحتياجات الأساسيّة غير متوفرة ويبدو أن الخدمات المقدمة غير كافية. يمكننا أن نتحدث هنا عن الضغط الناتج عن ذلك وعن عوامل ضغط أخرى تواجهنها في حياتكن اليومية وفي علاقاتكن مع الآخرين من حولكن."

الصورة المجازيّة الخاصة بمجموعة الدعم: (15 دقيقة)

قدمي صورة مجازية واطلبي من المشاركات إيجاد صورة أخرى بالاستناد إلى توقعاتهن وعلى ضوء تقديمكِ لمجموعة الدعم وأهدافها. من شأن ذلك أن يساعدكِ على تقييم ما إذا كانت الأهداف واضحة بالنسبة لجميع المشاركات ومساعدتهن على تكييف توقعاتهن مع خطة مجموعة الدعم (يُرجى العودة إلى الصفحة 7 من هذه الوثيقة).

تقديم الطقس والتقييم التشاركي: (15 دقيقة)

(يُرجى العودة إلى الصفحة 15 من هذه الوثيقة).

- اطلبي من المشاركات التحرك في المكان في حال اعتبرتِ هذا النشاط مناسباً واطلبي منهن محاولة الاسترخاء عن طريق التنفس لإخراج الضغط.
- يمكنكِ أن تطلبي منهن وهن يمشين التفكير في جلسة اليوم وتحديد نقطة اكتشفتها كلّ واحدة منهن عن نفسها أو تحديد نقطة سمعتها خلال الجلسة اعتبرتها مثيرة للاهتمام: "حاولي تحديد هذه النقطة وأنتِ تمشين وما أن تجديها، امشي ببطء وتوقفي في مكانٍ محدد تجدينه مناسباً."
- عندما تتوقف كلّ المشاركات، اطلبي منهنّ العودة إلى أماكنهن لمشاركة المجموعة في حال أردن بالنقطة المحددة.
- من الممكن تقييم الجلسة بصورةٍ تشاركيّةٍ من خلال سؤال المشاركات عن آرائهن وتوصياتهن (يرجى مراجعة الصفحة 30).

الختام: (5 دقائق)

انهي الجلسة بما يلي:

- شكر المشاركات على التزامهن.
- إعلام المشاركات أنكن ستعملن معاً خلال 5 جلسات أخرى.
- تذكير المشاركات بأن مساحة خاصة متوافرة لمن تشعر بأن هذه الجلسة كانت ثقيلة عليها.
- القول بأنكِ ستتيحين في الجلسات المقبلة مساحةً للتحدث عن المشاعر وكيفية التعامل معها.





الجلسة الثانية:
تحديد المشاعر والتعبير عنها.

في حالات الطوارئ وفي حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي بصورةٍ خاصة، تختبر النساء والفتيات خسائر من أنواع مختلفة: خسارة المنزل والأحباء والشعور بالأمان والهوية والشعور بالسيطرة على الحاضر والأمل بالمستقبل إضافةً إلى خسارة الثقة بالآخرين. غالباً ما تعبر النساء والفتيات عن حزنٍ عميق بسبب تراكم الخسائر. قد يُساهم التحدث عن الخسائر وإدراكها في الحد من الحزن العميق. على أي حال عندما يُطلب من المشاركات التعبير عن مشاعرهن، يجدن صعوبةً في ترجمة الأحاسيس بالكلمات. غالباً ما يتم الربط بين المشاعر وردود الفعل الجسدية "رأسي سينفجر" أو "لا أستطيع النوم" للتعبير عن القلق، "قلبي يحترق" للتعبير عن الحزن، إلخ. قد يصعب مساعدة النساء والفتيات على تحديد مشاعرهن والتعبير عنها إلا أنها خطوة دعم أساسيّة تسمح باحتواء المشاعر وتحويلها خلال جلسة الدعم.

الطقس الافتتاحي: (10 دقائق)

- ابدأي بتوجيهات "المشي في الفضاء" (المشي، التنفس، الاسترخاء...).
- اطلبي من المشاركات التفكير وهن يمشين بمعنى عبارة "صباح الخير"، وادعي كل مشاركة إلى التفكير بهذه العبارة وبما تعنيه حقاً دون مشاركة الأخريات بذلك. فعلى الرغم من استخدامنا هذه العبارة يومياً إلا أننا ننسى في بعض الأحيان معناها الحقيقي.
- اطلبي الآن من كلّ مشاركة قول عبارة "صباح الخير" بمعناها الحقيقي لنفسها وهي تمشي. قد يكون ذلك من خلال فكرة أو بصمت دون الحاجة إلى التحدث بصوتٍ عالٍ.
- وفي حين لا تزال المشاركة تمشي، اطلبي منها النظر من حولها وقول "صباح الخير" بمعناها الحقيقي للأشخاص الذين تود تحيتهم، ومن ثم اطلبي منها "ملء الغرفة بعبارات صباح الخير".

التحضير للتعبير عن المشاعر: (20 دقيقة)

التوجيهات:

- فيما لا تزال المشاركات يمشين في القاعة كجزءٍ من الطقس الافتتاحي للجلسة، اطلبي منهن التوقف والتفكير بمعنى عبارة "كيف الحال؟": نسأل يومياً هذا السؤال إلا أننا عادةً لا نعطي الجواب الصحيح وحتى لو فعلنا نادراً ما يُصغي أحد إلى جوابنا. أدعوكن اليوم إلى التفكير بهذه العبارة وعندما تجدن معنى لها عاودن المشي واسألن السؤال على أنفسكن: "كيف اشعر اليوم؟"
- اطلبي من المجموعة المشي لأقل من دقيقة والتفكير. اطلبي بعدها منهن التوقف، واطلبي من كل مشاركتَين واقفتَين إلى جانب بعضهما البعض بتشكيل أزواج واعطي التوجيهات التالية: "سنستخدم اليوم عبارة "كيف الحال" بطريقةٍ مختلفة وادعي كل زوج إلى اختيار المكان المريح له في القاعة. تسأل بعدها كل مشاركة زميلتها "كيف حالكِ اليوم؟" وتُصغي إليها فترة 3 دقائق قبل تبديل الأدوار. لا يحق لها إسداء النصائح عند الإصغاء إلى الشريكة بل التفكير فقط كيف تشعر وهي تستمع إلى زميلتها. فما المشترك بينكما؟ وبما شعرتِ وأنت تُصغين إلى شريكتكِ؟"، ويمكنكِ التفسير أكثر عن طريق الأمثلة من قبيل: "إن أصغيتُ إلى شخص يمر بالصعوبات التي أمر بها، سأشعر بأنني لست وحدي وسأشعر بالأمان. إن أصغيتُ إلى شخصٍ فقد عزيزاً، سأتأثر وأشعر بالحزن ربما".
- امهلي المشاركات 6 دقائق قبل دعوتهن للعودة إلى دائرة المجموعة والنقاش.

نقاط للنقاش ضمن إطار المجموعة:

– بماذا تشعرين عند الإصغاء للآخرين؟
– كيف شعرتِ عندما أصغى أحدهم إليكِ؟
– ما الفرق بين هذا التمرين والطريقة التي تُصغين فيها عادةً إلى محيطكِ ويُصغي إليكِ؟
– ما الذي اكتشفته عن نفسكِ أو عن الأخريات لدى القيام بهذا التمرين؟
– تحدثي مع المشاركات عن صعوبة تحديد المشاعر والتعبير عنها في العديد من الثقافات، وعن أن النساء والفتيات في ثقافات عديدة يُعبرن عن مشاعرهن من خلال الجسد وآلام الجسد (أعطِ أمثلة). فسري أنه ومن خلال تمارين ستقومين بها خلال الجلسات اللاحقة، ستتمكن المجموعة من تحديد مشاعرها والتعبير عنها.

تقديم تمرين الرمز: (10 دقائق)

(يُرجى العودة إلى الصفحة 13 من هذه الوثيقة).

توجيهات:

– اطلبي من كلّ مشاركة إيجاد رمز موجود في الموقع يُلخص شعورها، ومن ثمّ وضعه أمامها في مساحة التعبير الآمنة. في حال كان من غير الممكن حمل الرمز أو جلبه إلى مساحة التعبير أو في حال اختارت المشاركة رمزاً غير موجود في الموقع، باستطاعة المشاركة رسم الرمز على ورقة ووضعه أمامها على الأرض.
– ادعي الآن المشاركات إلى ترجمة الرمز ببضع الكلمات، وإلى محاولة تحديد الشعور الكامن وراء هذا الرمز والإحساس الجسدي المرافق لذكر هذا الرمز أو الشعور. إذا ما أخذت مشاركة ما زجاجة فارغة رمزاً لها مثلاً قائلةً بأنه لم يعد لديها قطرة أمل واحدة، اسأليها عن شعورها إزاء ذلك وما الذي تشعر به على المستوى الجسدي عندما تتحدث عن شعورها هذا.
– من المستحسن دائماً العمل على إغلاق الموضوع أو على تحويل الشعور السلبي أو الثقيل عندما يظهر وسط المجموعة. فبعد أن تكون جميع المشاركات قد تحدثن عن رمزهن، اسألي كل مشاركة من خلال الرموز ما الذي قد يشعرها بالارتياح. مثلاً اسألي المشتركة التي اختارت الزجاجة الفارغة: "برأيكِ، ما الذي قد يساعد على إعادة ملء الزجاجة، إلخ."

ملاحظة للميسرة:

من خلال استخدام تمرين الرمز في كلّ جلسة (إيجاد رمز يُعبر عن الشعور والتعبير عنه وإيجاد الموارد)، تكتشف النساء والفتيات تدريجياً القدرة على الخروج من وضع صعب للغاية عبر مجموعة الدعم. يمكن مناقشة هذه النقطة مع المشاركات بعد مرور عدد من الجلسات تستخدم خلالها هذه الأداة للتأكد من أن المشاركات مدركات لهذه العملية.



تحديد المشاعر وربطها بحالات معينة: (20 إلى 30 دقيقة)

توجيهات:

– اطلبي من كلّ مشاركة رسم خريطة تظهر الأنشطة المختلفة التي تقوم بها، والأماكن التي تقصدها خلال الأسبوع (بيت، مركز، سوق، طبخ، وقت مع الجيران، إلخ). باستطاعتها القيام بذلك من خلال تقسيم الورقة إلى 4 أو 5 خانات، ومن خلال رسم نشاط أو مكان في كل خانة.
– اسألي كلّ مشاركة الآن عن شعورها حيال مختلف الأماكن أو الأنشطة التي رسمتها وباستطاعتها البحث في الموقع عن رموز تعبر عن مشاعرها ورسم الرموز في أعلى كلّ خانة. فسري للمشاركات بأن المكان أو النشاط نفسه قد ينتج أكثر من شعورٍ واحد وبالتالي قد يُنسب إليه أكثر من شعور.
– اسألي المشاركات في حال كن يرغبن مشاركة المجموعة رسوماتهن والرموز المختارة.

نقاط النقاش:

– تنبثق في بعض الأحيان المشاعر الصعبة من مكانٍ ما أو من حالةٍ معينة. ويميل البشر خلال الأزمات إلى الشعور بأن هذا الشعور السلبي الغامر موجود أينما ذهبوا ومهما فعلوا. حاولي تحديد مصدر هذا الشعور على خريطتكِ وما هو المكان أو النشاطات التي تجعلكِ تشعرين بالارتياح؟
– ناقشي ما هي الموارد المتاحة في بعض الأماكن أو الأنشطة التي تجعلكِ تشعرين بالراحة. كيف يمكنكِ استخدام هذه الموارد في أماكن أخرى؟

الطقس الإختتامي من خلال صورة مجازيّة والتقييم التشاركي: (15 دقيقة)

الجلسة الثالثة: مفهوم الثقة

تجد النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه صعوبةً في الوثوق بالآخرين خاصةً في حال تعرضن للأذية من أشخاص كانوا يثقون بهم أو في حال كنّ لا يجدن شخصاً في محيطهن من الممكن بناء علاقة ثقة معه. من خلال مجموعة الدعم ستتاح أمام النساء والفتيات فرصة العمل على علاقاتهن الشخصية ومفهوم الثقة. تجدر الإشارة إلى أن الوثوق بالمجموعة هي الخطوة الأولى التي قد تساعدهن في مرحلةٍ لاحقة على تحديد من قد يكون أهلاً للثقة في حياتهن من أجل بناء شبكة اجتماعيّة صحيّة تؤمن لهن الدعم اللازم. وستتاح أمام النساء والفتيات خلال هذه الجلسة فرصة التعبير عن الجروح وعن الذكريات الجميلة للإحاطة بمفهوم الثقة. وقد تكون هذه الجلسة صعبةً بالنسبة لبعض النساء والفتيات اللواتي قد يتذكرن حمل هذه الجروح الكبيرة لكن على الميسرة أن تتذكر دائماً بأن مساحة التعبير هذه هي فرصة من شأنها أن تسمح للفتيات والنساء بالتعبير عن أنفسهن والبحث عن الموارد المتاحة في حياتهن وفي كل وضعٍ مؤلم.

الطقس الافتتاحي: (10 دقائق)

التحضير للتعبير حول مفهوم الثقة: (20 دقيقة)

توجيهات:

- ادعي المشاركات إلى كتابة 5 كلمات يفكرن فيها ما إن نذكر كلمة "الثقة". وفي حال كانت المشاركات لا تعرفن الكتابة، يمكنكِ إما اقتراح المساعدة بالكتابة عنها أو تكييف التمرين من خلال الدعوة إلى ذكر 3 كلمات عوض 5.
- اطلبي من كل مشاركة أن تذكر أمام المجموعة كلمة كتبتها.

نقاط البحث:

- كيف شعرتِ وأنت تقومين بهذا التمرين؟
- ما قد تكون مشاعر شخص خسر ثقته بالآخرين؟ لماذا؟
- هل من الممكن إعادة بناء مفهوم الثقة؟ وكيف في حال كان الجواب إيجابياً ولماذا في حال كان سلبياً؟

ملاحظات للميسرة:

من المستحسن عدم الإسراع في دفع المشتركات إلى الثقة بمن حولهن، ومن غير الممكن القيام بذلك في جلسة واحدة. إنّ هدف هذه الجلسة هو مساعدة المشاركات على التفكير بهذه الكلمة والجراح المرتبطة بها وبإمكانية إعادة بناء الثقة عند الحاجة.

تمرين: "خريطة الثقة" (30 دقيقة)

توجيهات:

- اطلبي من كلّ مشاركة أن ترسم على ورقة عدداً من الأشخاص تتفاعل معهم خلال الأسبوع، "فكري بأشخاص تعيشين معهم أو تصادفينهم في السوق أو المركز، إلخ. يمكنكِ رسم إذا ما أردت 20 شخصاً كحدّ أقصى."
- اطلبي من كل مشاركة أن ترسم علماً أحمر إلى جانب الأشخاص الذين تعتبر أنه من غير الممكن أبداً الوثوق بهم، ومن ثم علماً أصفر إلى جانب الأشخاص الذين قد يكون من الممكن الوثوق بهم، وعلم أخضر إلى جانب الأشخاص الذين تعتبرهم ودون أي تردد أهلاً للثقة.

نقاط البحث:

- " ما الذي يدفعكِ إلى وضع علم (أحمر، أصفر، أخضر) إلى جانب الأشخاص على ورقتكِ. هل لكِ أن تعطينا مؤشراً أو ميّزة تجعلك تشعرين بأن هذا الشخص غير أهل للثقة؟"
- " ما هي النقاط أو المؤشرات التي تجعلنا نثق أو لا نثق بأحدهم؟"
- " هل تعتقدي أن هناك شخص في محيطكِ يمكنكِ أن تبني معه علاقة ثقة؟ ما الذي قد يعنيه ذلك وكيف عسى ذلك أن يُساعدكِ؟

الطقس الاختتامي من خلال الصورة المجازية الخاصة بالمجموعة والتقييم التشاركي: (15 دقيقة)

بالإضافة إلى ذلك احرصي على:

- شكر المشاركات على التزامهن.
- التفسير للمشاركات أنكن ستعملن مع بعضكن البعض خلال 3 جلسات متبقية.
- التذكير بأن المساحة الفردية متوافرة في حال شعرت إحداهن بعبء جرّاء هذه الجلسة.
- إعلام المشاركات أنك ستؤمنين خلال الجلسة التالية مساحةً للتحدث عن مفهوم الحماية الذاتية، ومعنى هذا المصطلح، وكيفية إعادة بناء هذا المفهوم في حياتهن عند الحاجة.

الجلسة الرابعة: الحماية الذاتية

غالباً ما تشعر النساء والفتيات الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي أو العرضة له بالعجز وعدم القدرة على الدفاع عن أنفسهن من الأذى الذي يتعرضن له. باستطاعة الميسرة خلال هذه الجلسة تنظيم نقاش حول الحاجة إلى الحماية الذاتية في حال شعرت بأن المجموعة مستعدة وإلا استطاعت استبدال الجلسة 4 بالجلسة 5. من المهم أن تتذكر بأن النساء والفتيات قد كنّ واجهن ظروفاً مؤلمة وبالتالي فمن الواجب احترام مسارهن وتلافي إصدار الأحكام. ستتيح لهن هذه الجلسة فقط إمكانية التعبير عن أنفسهن، والتفكير بوسائل لحماية أنفسهن. من المهم أيضاً الأخذ بعين الاعتبار أنه من الواجب إحالة النساء والفتيات اللواتي يعشن حالات صادمة (مثل العنف المنزلي والعنف الجنسي والمعاناة المبرحة التي قد تؤدي إلى اضطرابات عقلية، إلخ) إلى خدمات الصحة العقلية المتخصصة قبل المشاركة في جلسات الدعم. على الميسرة ان تتذكر في حال توترت إحدى المشاركات أو انهارت خلال الجلسة بأن هذه المجموعة قد تكون المساحة الوحيدة حيث ستشعر بما يكفي من الأمان للتعبير عن نفسها، وبأن عملية التعبير هذه هي فرصتها لكي تحصل على الدعم الذي تحتاجه ضمن إطار المجموعة أو من خلال الإحالات.

الطقس الافتتاحي: (10 دقائق)

تمرين: "التنويم المغناطيسي الكولومبي" (30 دقيقة)

توجيهات:

- بعد التمرين الافتتاحي المعتاد، اطلبي من المشاركات المشي في الغرفة والتنفس، واطلبي منهن بعد دقيقة التوقف.
- اطلبي من 4 مشاركات واقفات على مقربة من بعضهن البعض أن يتوزعن في زوجَين، واطلبي من كل زوج النقاش واختيار من ستلعب دور القائد خلال التمرين ومن ستلعب دور التابع. فسري أنّ القائد سيتمتع بقوة سحرية في كف يده اليوم وأنّ هذه القوة هي كالمغناطيس، وتبدأ القوى السحرية عندما يفرك يديه ويصفق مرة.
- اطبي من باقي المجموعة الجلوس على شكل دائرة حول الزوجَين والمراقبة.
- تضع القائدة كف يدها على بعد عشرة سنتيمتر من أنف الشريك وتقودها أو ترشدها من خلال حركة يدها، ويكون على المتابعة متابعة كف يد القائدة مهما كان الاتجاه إلى الخلف أو الأمام، اليسار أو اليمين، ومراعاة وضعية الجسم التي قد تتغير من منخفضة إلى متوسطة إلى عالية، والمحافظة على المسافة نفسها بين وجهها وكف القائدة... ويمكنكِ أن تُفسري للمشاركات عملياً ما المطلوب من خلال تطبيق التمرين مع إحداهن.
- فسري قبل إعطاء الضوء الأخضر للبدء بالتمرين أنّ القائد الحقيقي هو من يلحقه أتباعه مهما كان دورهم للحصول على الحماية.
- امنحي وقتاً لكل زوج كي يتآلفا ويَنسقا قبل أن تطلبي منهما التوقف وتبديل الأدوار.

نقاط البحث:

– كيف شعرتِ أو ما الذي لاحظته خلال هذا النشاط؟ ما كان الجزء الأصعب؟
– ما الذي تعلمته عنكِ (للمشاركات الأربع اللواتي شاركن في اللعبة)؟ هل شعرتِ في أي وقتٍ من الأوقات أنكِ تريدين التوقف والانسحاب من النشاط؟ ولماذا؟
– هل شعرتِ بالحماية وأنتِ تتبعين القائدة؟ ما الذي فعلته لحماية نفسكِ؟ اطرحي السؤال نفسه على المراقبات على الرغم من كلّ الصعوبات التي قد تواجه المرأة، كيف عساها تحمي نفسها من الأذية؟ هل باستطاعة أحد إعطائنا أمثلة عمليّة عن العناصر التي قد تساعد خلال الحالات الصعبة؟

تحديد المخاطر الأساسية وعوامل الحماية في حياة المشاركات اليوم: (20 دقيقة)

استكمالاً للتمرين السابق، باستطاعتكِ فتح باب النقاش والطلب من المشاركات تحديد مصادر الخطر الأساسية التي يواجهنها على مستوى العائلة أو المجتمع وموارد الحماية الأساسية التي باستطاعتهن الوصول إليها أو تعزيزها على المستوى الفردي أو العائلي أو المجتمعي. من المتوقع أن تستفيد المشاركات من خبرات بعضهن البعض وتتعلم وسائل حماية ذاتية.

الطقس الإختتامي من خلال استعارة المجموعة والتقييم التشاركي: (15 دقيقة)

بالإضافة إلى ذلك احرصي على:

– شكر المشاركات على التزامهن.
– التفسير للمشاركات أنكن ستعملن مع بعضكن البعض خلال جلستَين متبقيتَين.
– التذكير بأن المساحة الفردية متوافرة في حال شعرت إحداهن بعبء جراء هذه الجلسة.
– إعلام المشاركات أنكِ ستؤمنين خلال الجلسة التالية مساحةً للتحدث عن مفهوم الحماية الذاتية، ومعنى هذا المصطلح، وكيفية إعادة بناء هذا المفهوم في حياتهن عند الحاجة.

الجلسة الخامسة: جلسة الدعم

إنّ الهدف من هذا التمرين هو جعل المشاركات مدركات لشبكة الدعم المحيطة بهن، وحثهن على طلب المساعدة عند الحاجة وإلى توسيع شبكة الدعم من خلال تحديد أشخاص جدد يُصادفنهن في حياتهن اليومية ويمكن إدراجهم في دائرة الدعم.

الطقس الافتتاحي: (10 دقائق)

التحضير للتعبير حول مفهوم الدعم: (25 دقيقة)

التوجيهات:

– ادعي المشاركات إلى كتابة 5 كلمات يفكرن فيها ما إن نذكر كلمة "دعم". في حال كانت المشاركات لا تعرفن الكتابة، يمكنكِ إما اقتراح المساعدة بالكتابة بنفسك أو تكييف التمرين من خلال الدعوة إلى ذكر 3 كلمات عوض 5.
– اطلبي من كل مشاركة أن تذكر أمام المجموعة كلمة كتبتها.

نقاط البحث:

– كيف شعرتِ وأنتِ تقومين بهذا التمرين؟
– ما هي أنواع الدعم التي نحتاج إليها في الحياة؟
– كيف يشعر المرء من دون الدعم؟ كيف نستطيع إيجاد موارد الدعم في حياتنا والمحافظة عليها؟

تمرين: "دائرة الدعم"(25 دقيقة)

التوجيهات:

– اطلبي من المشاركات رسم دائرة في وسط ورقة واطلبي من كل مشاركة كتابة اسمها أو رمزاً يُعبر عنها داخل الدائرة.
– اطلبي من كل مشاركة أن ترسم حول الدائرة التي تمثلها دائرة أو دائرتَين أصغر تمثلان الأشخاص الذين كانوا يدعمونها في السابق أو الذين لا يزالون مصدر دعم لها اليوم وفسري الفكرة بكلمات بسيطة "ارسمي دائرة تمثل الأشخاص الذين ساعدوكِ في الماضي أو الذين يُساعدونكِ الآن عندما تمرين بأوقات صعبة، واكتبي أسماء هؤلاء الأشخاص الذين يُشجعونكِ ويحبونكِ ويدعمونكِ مالياً ومعنوياً أو الذين يستمعون إليكِ، إلخ. في دوائر مختلفة. كما يمكنكِ رسم هؤلاء الأشخاص...".

عند الانتهاء من هذه المرحلة اطلبي من المشاركة رسم سهم ينطلق من هذه الدوائر المختلفة نحو الدائرة التي تمثلها في الوسط، واطلبي منها أن تكتب إلى جانب كل سهم نوع الدعم الذي يُقدمه لها الشخص المعني "ما نوع الدعم الذي قدموه أو يقدمونه؟"

– اطلبي الآن من كلّ مشاركة رسم سهمٍ جديد ينطلق من دائرتها في الوسط نحو الدوائر الأخرى واطلبي منها أن تكتب أو ترسم إلى جانب كلّ سهم نوع الدعم الذي قدمته هي للشخص المعني أو الذي قد تقدمه. تجدر الإشارة إلى أنّ بعض المشاركات قد تشعرن بالتوتر خاصةً خلال هذه المرحلة من التمرين في حال أدركن أنّ الشخص الوحيد الذي كان يقدم لهن الدعم مات، وأنه لم يكن لديهن الفرصة لشكره. بالتالي من المهم دائماً القول خلال هذه المرحلة من التمرين: "في حال لم يعد الشخص الذي اخترته كمصدر للدعم موجوداً في حياتكِ لأي سببٍ من الأسباب، فأنتِ تذكرين جميله حتى الآن لمجرد ذكره في دائرة الدعم وكأنكِ تعترفين بما حصلتِ عليه من هذا الشخص وتشكرينه. يمكننا أن نناقش هذه المسألة أكثر بعد في حال أردتِ بعد الانتهاء من التمرين."

نقاط البحث:

– كيف شعرتِ خلال هذا النشاط؟ وما الذي كنتِ لتغيريه في حال قمتِ به من جديد؟
– هل كان من الصعب تحديد الأشخاص الذين يُقدمون لكِ الدعم؟ وهل كان الأمر سيان عندما فكرتِ كيف باستطاعتكِ أنتِ دعمهم؟
– هل غالباً ما تتذكرين هؤلاء الأشخاص؟ هل من عوائق تمنعكِ من طلب الدعم منهم؟، وفي حال كان كذلك ما هي هذه العوائق؟
– كيف تشعرين عادةً عندما تحصلين على الدعم؟، وكيف تشعرين عندما تقدمين الدعم؟
– هل تريدين توسيع شبكة الدعم المحيطة بكِ؟ كيف يمكنكِ القيام بذلك؟
– ما الذي تعلمته من هذا النشاط؟

ملاحظات للميسرة:

– من الطبيعي أن تتذكر بعض المشاركات أحباء فقدنهم وقد يتسبب ذلك بالحزن والبكاء، وقد يساعد هذا التمرين البعض منهن على الحداد فحاولي الاستماع إليهن بقدر المستطاع، واسألي إن كانت إحداهن تريد أن تخبر المجموعة بالمزيد عن هذا الشخص الفريد.
– إنّ هذا التمرين شخصي، والمشاركة غير مجبرة على الإفصاح عن محتوى عملها مع المشاركات الأخريات. يمكنها أن تعبر فقط عن وجهة نظرها من التمرين خلال النقاش، وبالتالي من المهم جداً تفسير ذلك قبل الشروع بالتمرين.
– انتبهي بشكل خاص إلى أي مشاركة قد تكون شبكة الدعم المحيطة بها ضعيفة وخذي علماً بذلك لمراقبتها بصورة أفضل في المستقبل وتشجيعها على التقدم.
– سلطي الضوء خلال النقاش على أهمية شبكة الدعم في حياة المشاركات، وركزي على حق كل إنسان في طلب الدعم. في حال لم تجد مشاركة أي مصدر للدعم في حياتها، شجعيها مباشرةً على محاولة إيجاد هذا الشخص من محيطها الحالي.

الطقس الاختتامي من خلال استعارة المجموعة والتقييم التشاركي: (15 دقيقة)

بالإضافة إلى ذلك احرصي على:

• شكر المشاركات على التزامهن.
• التفسير للمشاركات أنكن ستعملن مع بعضكن البعض خلال جلسة واحدة بعد متبقية.
• التذكير بأن المساحة الفردية متوافرة في حال شعرت إحداهن بعبء جراء هذه الجلسة.
• إعلام المشاركات أنك ستؤمنين خلال الجلسة التالية مساحةً للتحدث عن الدور الفعّال الذي يمكن أن تلعبه كل واحدة منهن في مجتمعها.

الجلسة السادسة:
الختام والدور الفعّال في المجتمع.

خلال الجلسة الأخيرة من جلسات مجموعة الدعم، تُقيّم المشاركات العملية ويتذكرن أبرز المواضيع والرسائل التي عملن عليها خلال الجلسات الخمس الماضية.

بالإضافة إلى ذلك باستطاعة الميسرة أن تطلب من كل مشاركة التفكير بنساء من مجتمعها قد يستفدن من مساحة الدعم هذه. ففي حالات الطوارئ قلّما يُسند للأشخاص الذين يتلقون الدعم دوراً فعالاً في جهود الإغاثة ما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط والعجز بسبب وضعهم كمتلقين أو غير فعالين خاصةً في حال استمرت الأزمة فترةً من الزمن. تقترح التوجيهات الدولية للدعم النفسي والاجتماعي أن من شأن إعطاء المجتمع المتلقي للدعم دوراً فعّالاً ضمن إطار جهود الإغاثة أن يعزز تطور آليات المساعدة الذاتية، وبالتالي قدرتهم على التحمل.

الطقس الافتتاحي: (10 دقائق)

تمرين: "السلم" (30 إلى 40 دقيقة)

التوجيهات:

– ارسمي على اللوح "السلم" التالي:

أين أنا اليوم
4
3
2
1
أين كنتُ عندما بدأت جلسات مجموعة الدعم؟

– فسري للمشاركات بأن أسفل السلم يمثل بداية جلسات الدعم وبأن أعلى السلم يمثل جلسة اليوم أي نهاية الجلسات.
– اطلبي من المشاركات التوزع إلى مجموعات مؤلفة من شخصَين (أزواج) وتحديد ومناقشة أبرز "مراحل" السلم الخاص بهما. قد تكون هذه المراحل أحداث أو تمارين أو مفاهيم أو تفاعلات، إلخ. اختبرنها ضمن إطار المجموعة وأثرت بهن بشكلٍ إيجابي أو سلبي.
– اطلبي من كل مجموعة مشاركة المجموعات الأخرى مراحل سلمها وافتحي مجال النقاش حول مختلف المراحل المذكورة.



ملاحظات للميسرة:

تُذَكّر المشاركات بعضهن البعض خلال هذا التمرين بأبرز مراحل الجلسات، ويمكنكِ بالتالي تقييم نقاط التحول التي طبعت جلسات الدعم التي ترأستها ومعرفة ما هي الدروس المستخلصة عبر آراء المشاركات.

أنهي تمرين الصورة المجازية الخاصة بالمجموعة وناقشي الدور الفعّال الذي باستطاعة المشاركات لعبه في محيطهن: (20 دقيقة)

– امهلي المشاركات بعض الوقت للانتهاء من الشغل اليدوي ذي الصلة بالصورة المجازيّة الخاصة بالمجموعة واتفقي مع المشاركات على ما سيفعلن به. قد تود بعض المشاركات تركه في وسط القاعة كذكرى أو برهان على مشاركتهن في مجموعة الدعم في حين قد ترغب أخريات بأخذه معها. فعلى المشاركات أخذ القرار بهذا الشأن.

– ادعي المشاركات إلى تصميم شيء آخر (عقد، رسمة، إلخ.)، والتفكير بنساء وفتيات أخريات في محيطهن قد يستفدن من مجموعة الدعم. تحدثي مع المشاركات عن هدف هذه الخطوة وهو: لعب دور فعّال في المجتمع بعد جلسات مجموعة الدعم.

خططي مع المشاركات لعقد جلسة متابعة: (10 دقائق)

فسري للمشاركات أنّه وكما تم الاتفاق عليه منذ بداية الجلسات، هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة وبأن جلسة متابعة ستُعقد بعد ثلاثة أسابيع من أجل الحصول على مختلف الآراء المتعلقة بوقع جلسات الدعم على حياتهن اليومية.

الطقس الاختتامي: (10 دقائق)

جلسة المتابعة:

يجب عقد هذه الجلسة بعد 3 أسابيع على عقد الجلسة 6 والهدف من هذه المتابعة هو:

– الحصول على آراء المشاركات فيما يتعلق باستخدام نتاج جلسات مجموعة الدعم في حياتهن اليومية ومجتمعاتهن.

– تقييم مع المشاركات أي مسألة جديدة متعلقة بالنوع الاجتماعي على المستويَين الشخصي والمجتمعي من أجل التدخل عبر خدمة إدارة الحالة عند الحاجة.

– تذكير المشاركات أنّه باستطاعتهن لعب دور فعّال من خلال إحالة المزيد من النساء والفتيات من محيطهن خاصةً اللواتي قد يحتجن إلى الدعم.

التوثيق والرصد والتقييم

من الممكن تقييم فعّالية مجموعة الدعم بصورةٍ تشاركيّة عند نهاية كل جلسة من خلال الطلب من المشاركات تقديم آرائهن وتوصياتهن. من الممكن القيام بذلك عن طريق الرسم أو الرموز أو التعبير الشفهي، ومن الممكن اعتبار التقييم التشاركي تمريناً لاختتام كلّ جلسة وباستطاعة المشاركات التفكير ببعض أو كل الأسئلة أدناه:

- ما الذي تعلمتّه أو اكتشفتّه عن نفسي اليوم؟
- ما الذي تعلمتّه أو اكتشفتّه عن المجموعة أو الآخرين؟
- ما كان التمرين أو النقاش الذي أثر فيّ (سلباً أو إيجاباً)؟
- هل كنتُ أفضل عدم المشاركة في أي جلسة من الجلسات؟ ولماذا؟
- بعد هذه الجلسة، ما الذي قد أقوم به بصورةٍ مختلفة:
  – لنفسي؟
  – مع عائلتي أو شبكتي الاجتماعية؟
  – للتأقلم مع التحديات اليومية؟
  – ما هي توصياتي للجلسات المقبلة؟

- على الميسرة في حال أرادت توثيق التقييم التشاركي إبلاغ المشاركات بشكلٍ واضح أن:
  – الملاحظات لن تضم أي أسماء أو معلومات قد تُعرّف بالهوية.
  – الهدف من الملاحظات هو التخطيط للجلسات القادمة.
  – الهدف من الملاحظات هو تحسين الخدمة أيضاً.

الصحة النفسية والاجتماعية للميسرة:

يتعرض الناشطون في الميدان الإنساني وبشكلٍ خاص أولئك الذين يعملون خلال فترات الطوارئ إلى الإجهاد المختلف المصادر. قد تُساهم بعض عوامل الخطر المعروفة جداً بالإرهاق والتعب الناتج عن التعاطف إلا أن هناك عدداً من العوامل التخفيفيّة التّي قد تحد من خطورة ردود الفعل المتعلقة بالإجهاد، وتختلف قدرة كل شخص على التأقلم مع الحالات المسببة للإجهاد بحسب قدرة كلّ شخص على التأقلم، وبحسب بعض العوامل الخارجية أيضاً.

وتتضمن استراتيجيات الدعم لمساعدة العاملين في مجال الإغاثة ما يلي:

- التوعية بشأن أهمية دعم العائلة والشبكات الاجتماعية.
- إجراءات عناية ذاتيّة وقائيّة مثل أخذ فترات استراحة بشكلٍ منتظم، والمشاركة في التدخلات الفرديّة أو التي تُنظم بشكلٍ منتظم ضمن إطار مجموعة من قبل مستشار خارجي مختص بالعناية الذاتية.
- نُظُم دعم داخل المنظمة، وبشكلٍ خاص بناء القدرات والدعم التقني. كلما استطاع الموظفون دعم الجماعة وفهم سياق الطوارئ المعقد، تقلّص شعورهم بالعجز. بالإضافة إلى ذلك تقع على المنظمات مسؤولية ضمان مساحة آمنة وسليمة مخصصة لعناية موظفيها الذاتية. يهتم مستشار من خارج المنظمة بتأمين هذه العناية بصورةٍ منتظمة ضمن إطار مجموعات أو بصورة فرديّة، ويكون بالتالي للموظفين فرصة العمل على ما يملكون من ضغوطات وموارد.

تمرين: "رمز دوري ضمن إطار مشاريع المنظمات"

الهدف: تشجيع كلّ عامل في المجال الإنساني على التفكير بالتصور الذي كوّنه عن الدور الذي يلعبه في الاستجابة لحالات الطوارئ، وإدراك عوامل الخطر التي تحد هذا الدور والموارد التي تدعمه.

المدة: 30 دقيقة.

الأدوات: أغراض بسيطة موجودة في الغرفة.



توجيهات:

يمكنكِ القيام بهذا التمرين على انفراد أو مع مجموعة من الزملاء.

- "فكري في تعريف كلمة "رمز" فما معناها بالنسبة لكِ. بعد التفكير بذلك ومناقشة تعريف الكلمة ضمن إطار مجموعة، هل يمكننا أن نتفق على أن الرمز هو غرض بسيط أو علامة تمثل مفهوماً مبهماً وفي بعض الأحيان معقداً؟"
- "بعد النقاش حول معنى الرمز، فكري الآن بعملكِ والدور الذي تلعبينه في المنظمة. وعند تحديد الدور الذي تلعبينه في المشاريع (ما الذي يُطلب منك، ما تصوركِ لما تقومين به، إلخ.)، انظري من حولك في الغرفة وحاولي تحديد شيء قد يمثل دورك. احضري هذا الشيء وضعيه أمامكِ. إن كان كبيراً أو من غير الممكن نقله، ارسميه على ورقة وضعيه أمامك."
- يُفتح الآن باب النقاش "لماذا اخترتِ هذا الرمز بالتحديد وكيف تنظرين أنتِ شخصياً إلى دورك؟"
- "بعد التحدث ضمن إطار مجموعات عن كلّ رمز، حاولي التفكير بما قد يحصل في حال لم تتمكني من إتمام دوركِ على النحو الذي تتصورينه. إذا اخترتِ على سبيل المثال المصباح الكهربائي كرمز، إذ تعتبرين أن دورك يكمن في إضاءة الطريق أمام الأشخاص ليجدوا الدعم الذي يحتاجون إليه أو إذا ما اعتبرتِ بأن دورك كالخليوي لأنه يربط الناس بين بعضها البعض حاولي التفكير بصورةٍ مجازية بما قد يحصل في حال انقطع التيار الكهربائي أو إرسال الهاتف؟ كيف ستشعرين وكيف تتصرفين؟"
- "ناقشي الآن: ما هي المعوقات الأساسية التي تمنعكِ من الوصول إلى أهدافكِ في مجال عملكِ وما هي الضغوطات الأساسية التي تؤثر على دوركِ وكيف يمكنكِ تلافيها أو العمل عليها؟ ثم فكري بأبرز الموارد وعوامل الدعم التي تساعدكِ على تحقيق دوركِ؟ كيف يمكنكِ أن تعززي هذه العوامل وتحميها؟"
- يُعتبر هذا التمرين فرصة من شأنها أن تسمح لفعاليات العمل الإنساني التفكير بتصورهم لدورهم في حالات الطوارئ. عندما يبدأ المرء العمل مع منظمة غير حكومية، يُخيّل إليه أنّه سيساعد عدداً كبيراً من الأفراد والعائلات على التكيّف مع الصعوبات التي يواجهونها، لكن كلّما واجه الواقع المرير في الميدان، شعر بالعجز والإحباط. من شأن إعادة تقييم دوره بصورةٍ منتظمة أن يُساعده على التأقلم مع الواقع وعلى تحديد الضغوطات والموارد والعمل عليها وبالتالي الحدّ من الإحباط والعجز الذي قد يشعر به.



الفصل الثالث

العمل مع الرجال

الفصل الثالث
العمل مع الرجال

لماذا نعمل مع اليافعين؟

على مر السنين كان هناك الكثير من الافتراضات المسبقة عن المعافاة النفسية للرجال اليافعين والصبيان، وبصورة أساسية أنهم في صحة جيدة وأن احتياجاتهم أقل من نظرائهم من الإناث. في أوقات أخرى كان هناك افتراضات أنهم عدائيون وغير مبالين بمعافاتهم النفسية. كانوا يوسمون بأنهم عنيفون –تجاه بعضهم البعض أو تجاه النساء– دون فهم تنشئتهم وكيف يشجعون على أن يكونوا عنيفين.

تنادي دراسات وتوصيات حديثة إلى فهم أعمق لكيفية تنشئة اليافعين، وما الذي يحتاجونه لأجل تطور صحي، والوسائل التي يمكن أن يساعدهم من خلالها رعاتهم والآخرون المحيطون بهم على التقدم. في العشرين عاماً الماضية عملت العديد من المبادرات على تمكين المرأة وعلى حل ظاهرة عدم المساواة بين الجنسين، غير أن العديد من أصحاب القرار والناشطين في مجال حقوق المرأة، أدركوا أن معافاة وراحة النساء –بالغات ويافعات– تتطلب انخراط الرجال والصبيان أيضاً.

قدم المؤتمر الدولي للسكان والتنمية في عام 1994، والمؤتمر الدولي المعني بالمرأة في بكين في عام 1995 الأساس لإشراك الرجال في الجهود المبذولة لتحسين وضع النساء والفتيات الصغيرات. على سبيل المثال توصي خطة العمل التي وضعها المؤتمر الدولي للسكان والتنمية على "تشجيع المساواة بين الجنسين في جميع مناحي الحياة بما في ذلك الأسرة والمجتمع، وتشجيع الرجال على أن يكونوا مسؤولين عن سلوكهم فيما يخص الصحة الجنسية والإنجابية ودورهم في الأسرة والمجتمع ".

في عام 1998 قررت منظمة الصحة العالمية أن تركز بشكل خاص على احتياجات المراهقين الذكور قائلة بأنهم يتعرضون عموماً إلى الإهمال عند وضع البرامج الصحية في سن المراهقة. بالإضافة إلى ذلك كرّس برنامج الأمم المتحدة الخاص حملته لمكافحة فيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency Virus (HIV "الإيدز" في (2000–2001) للرجال والشباب في الإطار الذي يضع سلوك الرجال منهم وشركائهم في خطر، وأنه ينبغي أن يشارك الرجال في مقاربة النهج المدروس لدعم الوقاية من انتقال فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب، فضلاً عن دعم الناس الذين يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب.

شهدت السنوات القليلة الماضية نمواً في الأعباء التي يتحملها الشباب والكبار بسبب الجوانب التقليدية للذكورة وأدوار الجنسين بالمقارنة مع النساء، لا سيما عدم المشاركة في حياة أطفالهم وزيادة معدل الوفيات بين الرجال الناجمة عن حوادث السير والانتحار، وزيادة مستوى الإدمان والاعتماد على الكحول وغيرها من المواد. علاوة على ذلك لدى الرجال اليافعين والكبار احتياجات صحية مختلفة تتطلب تبني منظور تحديد النوع الاجتماعي لتحقيقها. لكن ماذا يعني تنفيذ مثل هذا المنظور أثناء العمل مع الشباب والكبار؟ النوع الاجتماعي –بالمقارنة مع الجنس– يشير إلى الطرق التي نشأنا بها. كيف نتصرف ونعمل ونلبس كرجال ونساء. هذه هي الطريقة التي تفرض الأدوار، وتشكيل نموذج من النمطية التي يتم قبولها وتعليمها للآخرين في وقت لاحق.

يمكن عزو معظم سلوكيات الرجال والصبيان إلى تنشئتهم، سواء من خلال المفاوضات مع شريكاتهم حول استخدام الواقي الذكري، أو أن يكونوا رعاة لأطفالهم، أو عند ممارسة العنف ضد شريكاتهم. أحياناً يكون الافتراض المسبق بأن مثل هذا السلوك من قبل الرجال والصبيان، "طبيعي" لأن "طبيعتهم أن يتصرفوا بهذا الشكل".

لكن اليافعين العنيفين وزيادة إساءة استخدام المواد ومعدلات الانتحار وكذلك السلوك المهين تجاه الشركاء، ينبع أساساً من أساليب التنشئة المعتمدة للصبيان والبنات بين أسرهم وفي المجتمع.

ليس من السهل تغيير أساليب تنشئة الصبيان إلا أنه من الضروري تغيير الجوانب التقليدية السلبية للذكورة. تشجع معظم الثقافات الصبيان على أن يكونوا عنيفين وتنافسيين، وهو العامل الأساسي ليكون الصبي المعيل والحامي، بينما تَعلّم الفتيات قبول هيمنة الذكور. أحياناً يتربى الصبيان على الالتزام الصارم بمفاهيم ثقافتهم حول "الشرف" الأمر الذي يدفعهم إلى أبعد أشكال العنف من أجل إثبات رجولتهم وبأنهم "الرجال الحقيقيون".

يتعرض الصبيان الذين يعبرون عن اهتمامهم في تقديم الرعاية لأخوتهم الأصغر سواء بالطبخ أو غيرها من الأعمال المنزلية، والصبيان الذين لديهم علاقات ودية مع الفتيات أو الذين يعبرون عن مشاعرهم أو لم يكن لديهم علاقات جنسية من قبل للتنمر والاستهزاء من قبل أسرهم وأقرانهم، وغالباً ما يوصفون في أغلب الحالات بأنهم مخنثون. (14)

يتم تنشئة الصبيان ليكونوا مستقلين إلى حد التهور بحيث يكفون عن الاهتمام بمعافاتهم النفسية، وبالتالي لا يطلبون المساعدة عندما ينال منهم الإرهاق. إن القدرة على التعبير عن همومهم وطلب الدعم هو المفتاح للحد من تعاطي المخدرات واللقاءات الجنسية غير المحمية والتي أيضا تُفسر جزئياً لماذا يميل الأولاد إلى العنف أكثر من الفتيات.

تُظهر الأبحاث أن لأساليب تنشئة الأولاد تأثير مباشر على صحتهم. وجدت دراسة مسحية وطنية في الولايات المتحدة الأمريكية أجريت مع اليافعين الذكور بين عمر 15 و19 سنة، أن الشباب ممن يعتنقون الآراء التقليدية فيما يخص التمييز على أساس الجنس والذكورة، هم في معظم الأحوال أنفسهم المدمنين، والذين يستخدمون العنف، ويمارسون الجنس دون وقاية، بينما أقرانهم اليافعين الذين لا يسيئون استخدام المواد ولا يلجؤون إلى العنف ولا يمارسون الجنس بدون وقاية لديهم فهم أكثر مرونة عما هو "الرجل الحقيقي".

لذلك يتلخص العمل مع اليافعين والكبار من منظور النوع الاجتماعي في نقطتين رئيسيتين:

a) أدوار النوع الاجتماعي: إشراك الصبيان في المناقشات والتفكير بغياب المساواة بين الجنسين، ومناقشة الأدوار المفروضة حصرياً على النساء مثل رعاية الأطفال، الأعمال المنزلية، والصحة الجنسية والإنجابية.

b) المساواة والإنصاف بين الجنسين: استكشاف الاحتياجات المختلفة للصبيان فيما يخص صحتهم وتطورهم وتأثرها بتنشئتهم، وهذا يعني، على سبيل المثال إشراك الأولاد في المناقشات حول سوء استخدام المواد والسلوكيات الخطرة، وكذلك مساعدتهم على فهم الأسباب العميقة لشعورهم بأنهم مجبرون على العمل أو التصرف بطريقة معينة.

يحاول هذا الدليل أن يعمل على الجمع بين هذين المنظورين.

ما هي المبادئ التوجيهية لإشراك الرجال؟

- رغم أن الرجال لا يعتبرون عنيفين أو قُساة بالفطرة إلا أن الغالبية منهم لا يعترفون بأنهم يملكون امتيازات في مجتمعهم لكونهم ذكوراً. واحدة من الامتيازات التي يملكها الرجال هي التشجيع على ممارسة العنف ضد النساء والفتيات دون عواقب.

- تشجع العديد من الثقافات على عدم المساواة بين الجنسين، وذلك بشكل أساسي عن طريق تربية الأولاد على النظام الأبوي والمقارنات (الذكور مقابل الإناث، والقوة مقابل الضعف) التي تصوغ أدوارهم الاجتماعية.

- إشراك الرجال يدفعهم إلى تغيير أنفسهم، وبالتالي يساهمون في المجتمع ككل. إنّ تزويد الرجال بالمعرفة والأدوات اللازمة للتغيير يساعدهم على تغيير طرقهم السلبية، والسماح لهم بالانتقال من المنظور التقليدي حول الأدوار الاجتماعية المهيمنة والضارة إلى اختيار السلوكيات الأفضل التي تعزز التناغم الشخصي والمجتمعي.

- حقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين ليست مفاهيم نظرية. إنها توفر أطراً قابلة للتطبيق تدعم الرجال والنساء لاختيار سلوكيات أفضل يترتب عليها العدالة والرضا.

- ينبغي أن تستند عملية التحول هذه على الإقرار الذاتي للرجال حيث لا يشعر فيها الرجال –وفق وتيرتهم الخاصة– أنهم عرضة للحكم المسبق، وبالتالي قادرين على التغيير. معظم الرجال الذين شاركوا في الجلسة يتقاسمون تربية مشتركة –تربية أبوية– حيث لم يشعروا بضرورة مساءلة تصرفاتهم. وغالباً سيشعرون أن موضوعات الجلسة صعبة ومليئة بالتحديات، وربما يشعرون بنوع من اللوم بمجرد قولهم بأن تربيتهم هي المساهم الرئيسي في سلوكهم العنيف.

- تربى الرجال والنساء في إطار أبوي تحت سلطة الأب:
فلن يشعروا أنهم مجبرون على تغيير هذا النظام حتى يدركوا أن قِيَمَه إشكالية. عندما تصبح الحاجة إلى تغيير النظام الذي يروج للعنف ضرورية فإنهم سيواجهون مقاومة من الآخرين، من الرجال والنساء على حد سواء. تتطلب هذه العملية إشراك الرجال من أجل تحول دائم في الأدوار الاجتماعية، وتقليل الوقت اللازم للتحول، وزيادة الموارد. يتطلب النظام الأبوي الذي امتد على مدى عصور كثيرة، الكثير من الجهد والموارد والوقت لتغيير الأفراد. إن جلسة التدريب لا غنى عنها بل هي الأداة الوحيدة لكي يخضع المرء للتحول.

- المظاهر "السليمة" أو "الصحيحة" للرجولة ومعانيها:
قد تختلف من ثقافة إلى أخرى. يجب على المدربين ومطوري البرامج الإنسانية ممارسة جهد إضافي لملاءمة الجلسات التدريبية للسياق، مع الأخذ بعين الاعتبار، على سبيل المثال الأوضاع والبيئة المضيفة. فيما من المهم الأخذ في الحسبان الأوضاع الثقافية والبيئية للجلسة التدريبية والمشاركين فيها على ألا يكون ذلك على حساب المساس بالرسائل الرئيسية التي تسعى الجلسة إلى تحقيقها.



ما هي مهارات ومؤهلات الميسرين؟

a) ينبغي أن يكون لدى الميسر الخبرة في العمل الاجتماعي و/أو النفسي والاجتماعي (الأكاديمية و/ أو الاختصاصية).
إن الأهم من ذلك يجب أن يتمتع الميسر بالفهم العميق والمعرفة في المساواة بين الجنسين، والأدوار الاجتماعية، والعنف القائم على النوع الاجتماعي وكذلك المؤشرات الثقافية لهذه المواضيع في سوريا

b) التواصل الشامل مع المجتمعات المحلية من أجل التغيير السلوكي: على الرغم من أن التركيز على إشراك الرجال والأولاد، فإنه يتعين دعم النساء والفتيات في فهم إيجابيات المساواة بين الجنسين. يجب أن يملك المدربون مهارات تيسير جيدة للتعامل مع المقاومة وحل النزاعات وردود الفعل الشديدة (لهذا السبب يوصى بالتواصل الشامل مع المجتمعات المحلية من أجل التغيير السلوكي).

لا يمكن توصيل الرسائل الأساسية دون المعرفة العميقة حول هذه الموضوعات، بل حتى أكثر الرسائل حيوية من الممكن أن تخطئ هدفها وتضر بالمشاركين وعائلاتهم. من الجدير بالذكر أن العنف القائم على النوع الاجتماعي يؤثر على المجتمع ككل، وبالتالي من المهم تعلم المفهوم والمصطلحات الحديثة لتكون الجهود المبذولة من أجل التحول مثمرة و"غير مؤذية".

اختيار الميسرين الملائمين:

من الناحية المثالية سيقوم بإجراء الجلسة ميسران لتقديم الدعم لبعضهما، والتخفيف من النزاعات وحلها إذا نشأت حاجة لذلك، ورصد أي مؤشرات غير عادية تحتاج أن تؤخذ بعين الاعتبار أثناء التقييم. المشاركين الذين يظهرون اهتمامهم بالمشاركة والمعرفة أكثر يكون لديهم شعور أكبر بالمسؤولية حول هذه الموضوعات وأكثر ميلاً لأن يصبحوا قادة فعّالين في عملية التحول.

ورشة العمل 1
ما هو النوع الاجتماعي

الهدف:

فهم الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي والتفكير بالطرق التي يُتوقع أن يتصرف من خلالها الرجال والنساء.

المعدات المطلوبة:

لوح قلاب (فليب شارت) وأقلام ماركر.

الإطار الزمني:

ساعة.

ملاحظات التخطيط:

عند مناقشة المصطلحات التي تعرّف "الرجال" و"النساء"، من المهم أن نلاحظ نفس المصطلحات المستخدمة من قبل المشاركين. إذا أدركتَ أن بعض المشاركين خجولين من استخدام بعض الكلمات، بادر إلى القيام ببعض الاقتراحات بنفسك. لعله من الحكمة التطرق إلى مشكلة استخدام مصطلحات مهينة قد يستخدمها بعض المشاركين للتعبير عن أفكارهم.

المسار:

a) ارسم عمودين على اللوح. اكتب في الأول "رجل"، وفي الثاني اكتب "امرأة".
b) اطلب من المشاركين وضع قائمة بالكلمات والخصائص التي تتعلق في "الرجل"، وقم بكتابة إجاباتهم على اللوح فوراً. بعض الإجابات قد تكون إيجابية أو سلبية. قم بمساعدة المشاركين على التسمية وخذ بعين الاعتبار الخصائص الاجتماعية والفيزيولوجية "للرجل".
c) كرر هذه الخطوات تحت عمود "المرأة".
d) قم بالمرور على إجابات المشاركين في كل عمود.
e) قم بتبديل عناوين الأعمدة: "رجل" يصبح "امرأة"، والعكس بالعكس. اطرح سؤالاً على المشاركين ما إذا كانت الأجوبة تحت عنوان "رجل" لا تزال تنطبق على "المرأة"، والعكس بالعكس.
f) استخدم الأسئلة التالية لتسهيل النقاش فيما يتعلق بالخصائص التي يعتقد المشاركون أنها لا تنطبق على كل من الرجال والنساء على حد سواء، والسبب في ذلك. اشرح أن الاختلافات الفيزيولوجية البيولوجية هي خصائص "الجنس"، والاجتماعية هي خصائص "النوع الاجتماعي".

خطوة اختيارية:

لمساعدتك على تسليط الضوء على الاختلافات بين الجنس والنوع الاجتماعي، يمكن أن تجمع صوراً لرجال ونساء وتقديمها للمشاركين حول خصائص (الجنس) و(النوع الاجتماعي) لكل منهما.

ويمكن أن تشمل الصور: امرأة تقوم بجلي الصحون (نوع اجتماعي)، امرأة تقدم رضاعة طبيعية (الجنس)، رجل يقوم بإصلاح سيارة أو يمارس الصيد (النوع الاجتماعي). اسأل المشاركين عما إذا كانت الصورة تعني الجنس أو النوع الاجتماعي واطلب أن يبرروا إجاباتهم.



أسئلة للمناقشة:

1. ماذا يعني أن تكون رجلاً؟
2. ماذا يعني أن تكون امرأة؟
3. هل تعتقد أن الرجال والنساء يُربون بنفس الطريقة؟
4. ما هي أدوار الرجال في العلاقات الحميمة؟ ما هي أدوار النساء؟
5. كيف يعبر الرجال عن مشاعرهم؟ هل يختلف عن كيفية تعبير النساء عن مشاعرهن؟ لماذا تعتقد أن هناك فرق؟
6. كيف يعبر الرجال عن جنسانيتهم؟ هل يختلف عن كيفية تعبير النساء عن جنسانيتهن؟ لماذا تعتقد أن هناك فرق؟
7. ما هي أدوار الرجال أثناء عملية الإنجاب؟ هل هي مختلفة عن الأدوار التي تقوم بها المرأة؟ كيف؟
8. هل يتأثر تصورنا عن أدوار الرجال والنساء بما يعتقد أفراد الأسرة والأصدقاء أنه ينبغي أن يكون؟ كيف؟
9. هل يؤثر الإعلام في الأدوار الاجتماعية؟ إذا كانت الإجابة بنعم، بأية طرق؟ كيف تقدم وسائل الإعلام النساء؟ وكيف تقدم الرجال؟
10. كيف تؤثر الاختلافات أو عدم المساواة بين الرجال والنساء في حياتنا اليومية؟
11. كيف يمكن لهذه الاختلافات أن تؤثر على علاقاتنا مع شركائنا وأسرتنا؟
12. كيف يمكن لكم –في حياتكم الشخصية –تحدي بعض السلوكيات المختلفة المتوقعة من الرجال؟ كيف يمكنكم تحدي بعض السلوكيات المختلفة المتوقعة من المرأة؟

الخلاصة:

نتلقى خلال حياتنا رسائل من الأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام عما يُتوقع منا أن نتصرف كرجال، وكيف نعامل النساء الأخريات والرجال الآخرين. وعلى الرغم من أن هناك بعض الاختلافات بين الرجال والنساء، فإنه من المهم أن نعرف أن هذه الخلافات تنبع من المجتمع وحده، ولا تتعلق بأي من العوامل البيولوجية أو الطبيعية. يمكن لهذه الاختلافات أن تؤثر على الحياة اليومية للرجال والنساء وعلى علاقاتهم. على سبيل المثال يُتوقع من الرجل أن يكون قوياً ومهيمناً دائماً في علاقاته مع الآخرين بما في ذلك شريكته. بالتوازي مع ذلك يتوقع أن تكون المرأة منقادة لسلطة الرجل.

هناك الكثير من العواقب السلبية لهذه الصور النمطية القاسية للنوع الاجتماعي كما سنرى في هذه الجلسات. كلما كنتم أكثر دراية في كيفية تأثير بعض الصور النمطية سلباً على الرجال والنساء، ستفكرون بشكل بناء حول سبل تحدي هذه الصور النمطية وتعزيز تحسين العلاقات الإيجابية بين النوعين الاجتماعيين في حياتكم وفي المجتمع.

مصادر:

الجنس: يشير إلى الخصائص الجنسية البيولوجية التي تحدد ما إذا كان الشخص ذكراً أو أنثى.

الجنسانية: تشير إلى التعبير عن المشاعر والأفكار والسلوكيات كرجال ونساء، ويشمل مشاعرنا بالانجذاب والوقوع في الحب، وسلوكنا خلال العلاقات الجنسية.

النوع الاجتماعي: يشير إلى الاختلافات الاجتماعية بين الرجل والمرأة، وعدم المساواة بينهما (مثل طريقة اللباس والتصرف). نحن نتعلم هذه السلوكيات والتوقعات من عائلتنا، وأصدقاؤنا والمؤسسات الدينية والمؤسسات الثقافية والمدرسة والعمل ووسائل الإعلام.

يوضح الرسم البياني أدناه أمثلة عن الخصائص الجنسية والنوع الاجتماعي للرجال والنساء:

بيولوجي
ثقافي
وراثي
متعلم من المجتمع والتربية
وبالتالي
هل يمكن تغييره؟
لا
نعم
مثال
فقط النساء ممكن أن يلدوا فقط الرجال يمكن أن يخصبوا البويضات في المبيض
العمل ورعاية الأطفال وكلاهما على حد سواء يمكن أن يكونواكبار سن

ورشة العمل 2
تصرف مثل الرجال، تصرف مثل النساء

الهدف:

فهم تأثير أدوار النوع الاجتماعي على حياة الرجال والنساء.

المعدات المطلوبة:

لوح قلاب (فليب شارت) وأقلام ماركر.

الإطار زمني:

ساعة.

ملاحظات التخطيط:

a) اسأل المشاركين إن كان شخص ما قد أخبرهم من قبل أنهم (يتصرفون كرجل). اطلب منهم أن يخبروا المشاركين الآخرين عما حدث عندما قال لهم ذلك أو شيئاً من هذا القبيل. بعد أن يدلي المشارك بقصته، اسأل: لماذا برأيك قال لك هذا الشخص ذلك؟ ماذا شعرت بعدها؟ أخبر المشاركين: سوف نذهب أعمق في هذين السؤالين، وهذا يسمح لنا أن نعرف كيف يمكن للمجتمع أن يصعّب على المرء في أن يكون ذكراً أو أنثى.

a) اكتب على اللوح بحروف كبيرة عبارة "يتصرف كرجل"، ونطلب أن يذكر المشاركون ما تعني هذه الجملة لهم. هذه هي توقعات المجتمع حول ما يجب أن يكون عليه الرجل وكيف يجب أن يتصرف. كيف ينبغي أن يشعر ويستجيب. ارسم صندوقاً (مربعاً) واكتب داخله إجابات المشاركين. بعض الإجابات المحتملة هي أن يكون " قوياً" و"لا يبكي".

b) اكتب على اللوح بحروف كبيرة عبارة "يتصرف كامرأة"، ونطلب أن يذكر المشاركون ما تعني هذه الجملة لهم. هذه هي توقعات المجتمع حول ما يجب أن تكون عليه المرأة وكيف يجب أن تتصرف، وكيف ينبغي أن تشعر وتستجيب. ارسم صندوقاً (مربعاً) واكتب داخله اقتراحات المشاركين. بعض الإجابات المحتملة هي أن تكون "ربة منزل" و"ألا تكون عدوانية جداً".

c) بعد أن ينتهي المشاركون من اقتراحاتهم، ابدأ النقاش باستخدام الأسئلة المدرجة أدناه.

أسئلة للمناقشة:

- أي من هذه الأسئلة يمكن أن يكون أكثر ضرراً؟ لماذا؟ (يجب أن يضع الميسر علامة أو إشارة لكل رسالة بينما يمرون عليها، وذلك بالدور).
- كيف يؤثر العيش والالتزام بما هو مكتوب في المربع على معافاة الرجال؟ كيف يؤثر على معافاة النساء؟
- كيف يقيد ويؤثر العيش والالتزام بما هو مكتوب في المربع بحياة الرجل والعلاقات؟ كيف يقيد ويؤثر ما كُتب في المربع في حياة المرأة؟
- ماذا يحدث للرجال الذين لا يمتثلون للأدوار الاجتماعية؟ (أي الذين يعيشون خارج ما هو مكتوب في المربع) ماذا يحدث للنساء اللواتي لا يمتثلن للأدوار الاجتماعية؟ ماذا يقول الناس عنهن؟ كيف يعاملونهن؟
- ما الضروري برأيك لإراحة حياة الرجال والنساء خارج المكتوب في المربع؟ كيف يمكننا المساهمة في ذلك؟
- خطوة اختيارية: وزع المشاركين في مجموعات صغيرة واطلب منهم تمثيل مشهد قصير (لمدة دقيقة أو اثنتين) حيث يقول شخص لآخر "تصرف كرجل" و"تصرفي كامرأة أو سيدة محترمة".

الخلاصة

الهدف من هذا النشاط هو المساعدة في توضيح كيفية وضع المجتمع قواعد مختلفة حول ما هو متوقع من الرجال والنساء أن يتصرفوا. يُدعى هذا النظام "الأدوار الاجتماعية" لأنه يملي ما هو "طبيعي" للرجل ليفكر ويشعر ويتصرف، وما هو "طبيعي" للمرأة. في كثير من الحالات هذه الأدوار–كما سنناقش في الأنشطة القادمة–قد تفرض قيوداً إضافية على الرجال والنساء لإبقائهم داخل صناديق "تصرف كرجل" و"تصرفي كامرأة"، بالإضافة إلى العواقب المتعلقة بصنع القرار والعلاقات الخاصة.

ورشة العمل 3
التعبير عن المشاعر

الهدف:

التعرف على الصعوبات التي يواجهها الشباب للتعبير عن مشاعرهم والعواقب المترتبة لهذا التعبير على علاقاتهم.

المعدات المطلوبة:

لوح قلاب (فليب شارت) وأقلام ماركر وأوراق ملاحظات لاصقة وورقة المصادر.

الإطار الزمني:

ساعة.

ملاحظات التخطيط:

قبل بدء الجلسة من المهم أن يراجع الميسر هذا النشاط بنفسه ويفكر في الطرق التي يعبر أو تعبر فيها عن مشاعره أو مشاعرها الخاصة. من المهم تحديد مراكز الاستشارة النفسية المحليّة أو المتخصصين الذين يمكن إحالة الشباب إليهم.

المسار:

1. ارسم 5 أعمدة واكتب عنواناً لكل عمود يعبر عن انفعال: "الخوف والحنو والحزن والسعادة والغضب". أشر إلى ورقة المصادر للحصول على أمثلة على ترتيب الكلمات.
2. اشرح للمشاركين أن هذه هي المشاعر التي سوف نناقشها في هذا النشاط، وأنه سيكون عليهم أن يفكروا في مدى صعوبة أو سهولة تعبير الشباب عن هذه الانفعالات.
3. قد يقترح بعض المشاركين مشاعر أخرى مختلفة تتصل بشكل عام بتلك المذكورة أعلاه هنا، مثل "الكراهية" والتي تأتي تحت الغضب. في إحدى الجلسات اقترح شاب "اللامبالاة" كانفعال. خلال الجلسة والعمل معاً اكتشف أن الانفعالات الفعلية التي أدت به إلى اللامبالاة كانت الخوف والحزن. قد يتم اقتراح الخجل، والشعور بالذنب، والعنف كانفعالات من قبل المشاركين. استكشف معهم ما هو موجود وراء هذه الانفعالات والتفكير في العواقب المترتبة عن هذه الانفعالات.
4. أعط كل مشارك بعد ذلك ورقة ملاحظة لاصقة، واطلب إليهم أن يكتبوا الانفعالات ويلصقوها على اللوح بالترتيب بحيث يضعون أولاً الانفعال الذي يشعرون أنه أسهل للتعبير حيث تأخذ رقم (1) إلى الأكثر صعوبة في التعبير فتأخذ رقم (5).
5. بعد أن يتم المشاركون ترتيب انفعالاتهم من الأسهل تعبيراً إلى الأكثر صعوبة في التعبير، اجمع الأوراق وسجل النتيجة في الأعمدة كما هو موضح أدناه.
6. ناقش أوجه التشابه والاختلاف بين إجابات المشاركين. اشرح أن الانفعالات التي أشرنا إليها برقم (1 أو 2) هي تلك التي تعلمنا أن نعبر عنها أكثر. الأرقام (4 و5) هي الانفعالات التي تعلمنا احتواءها وعدم التعبير عنها بقدر كبير، وحتى إخفائها في بعض الأحيان. رقم (3) قد يدل على الانفعال الذي لا نعبر عنه ولا نحتويه، ومع ذلك نتعامل معه على أساس يومي.
7. استخدم الأسئلة التالية لتيسير المناقشة.

أسئلة للمناقشة:

- هل اكتشفت أشياء جديدة عن نفسك في هذا النشاط؟
- لماذا يعبر الناس عن بعض الانفعالات ويحتوون بعضها الآخر؟ وكيف تعلموا أن يفعلوا هذا؟ ما هي عواقب المبالغة في التعبير عن الانفعالات أو إحتواءها لفترة طويلة؟
- هل هناك تشابه في كيفية تعبير الرجال عن انفعالاتهم؟
- هل هناك فرق بين كيفية تعبير الرجال والنساء عن أنفسهم؟ ما هي هذه الفروقات؟
- هل تعتقد أن الرجال يعبرون عن انفعالاتهم بأسهل من النساء؟ لماذا؟
- لماذا يعبر الرجال والنساء عن انفعالاتهم بطريقة مختلفة؟ كيف يؤثر الأصدقاء والأسرة والمجتمع ووسائل الإعلام في طريقة تعبير الرجال والنساء عن أنفسهم؟
- كيف تؤثر طريقة تعبيرنا عن الانفعالات على علاقاتنا مع الآخرين (الشريك، الأسرة والأصدقاء، الخ.)؟
- هل من السهل التعبير عن الانفعالات للأصدقاء والعائلة؟ للشريك؟
- لماذا تعتبر الانفعالات مهمة؟ إعطاء أمثلة إذا لزم الأمر (الخوف يمكن أن يساعد في حالات خطرة، الغضب يمكن أن يساعد في الدفاع عن أنفسنا). اطلب من المشاركين تقديم أمثلة.
- في رأيك كيف تعتقد أنه بإمكانك التعبير بشكل أفضل عن انفعالاتك بطريقة تعزز معافاتك؟ (الشريك والأسرة والأصدقاء، الخ.)
- ما الذي يمكنك القيام به للتعبير عن انفعالاتك بصراحة أكثر؟ كيف يمكنك أن تكون أكثر مرونة في التعبير عما تشعر به؟

مذكرة:

قد يكون من المهم العرض الجماعي للأفكار حول الاستراتيجيات المختلفة للتعامل مع الانفعالات، وتشجيع كل واحد من المشاركين أن يلاحظ ما يفكر به شخصياً، ومن ثم تبادل الأفكار في مجموعة صغيرة إن أرادوا ذلك.

الخلاصة:

يمكن اعتبار الانفعالات شكلاً من أشكال الطاقة التي تسمح لكم بإدراك ما يزعجكم وما يضطهدكم. الانفعالات المختلفة هي انعكاس لاحتياجات مختلفة، ومن الأفضل أن يتعلم المرء كيفية التعامل مع انفعالاته في حياته اليومية. القدرة على التعبير عن الانفعالات دون التسبب في إلحاق الضرر بالآخرين يمكن أن تجعلكم أقوياء ويساعدكم على التعامل بشكل أفضل مع العالم من حولكم. الطرق التي نعبر عن انفعالاتنا مختلفة من شخص لآخر، ولكن قد تنشأ بعض الصراعات، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بتربية الأولاد. على سبيل المثال فإنه من الشائع بالنسبة للرجال إخفاء خوفهم وحزنهم حتى تجاه أبنائهم، ومن الشائع التعبير عن هذه الانفعالات من خلال الغضب والعنف. على الرغم من أنكم لستم مسؤولين عما تشعرون به، ولكنكم مسؤولون عن كيفية التعامل مع هذا الانفعال. من المهم أن نفرق بين "الانفعال" و"السلوك" بهدف الوصول إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات دون التسبب في إلحاق الضرر بأنفسنا وبالآخرين.

الترابطات:

من المفيد ربط هذا التمرين مع نشاط "من العنف إلى السلام" حيث يمكن للرجال استخدام الدراما للتدريب على بدائل غير عنيفة لإدارة غضبهم وصراعاتهم.

ورقة المصادر:

يمثل الجدول التالي الأعمدة المتعلقة بالانفعالات وأجوبة المشاركين. من خلال هذه المناقشة ينبغي أن يساعد الميسر المشاركين على تحديد أوجه التشابه والاختلاف في ترتيب انفعالاتهم. على سبيل المثال يبين الجدول أدناه عدد من المشاركين الذين يجدون أنه من السهل التعبير عن الغضب، وعدد مماثل يجد صعوبة في التعبير عن الغضب. هذا يمكن أن يساعد في تحريك النقاش قدماً بشأن هذه الاختلافات وإذا ما كان الشباب يجدون التعبير عن الغضب كأمر سهل أو صعب. أظهرت العينة المدروسة أن معظم المشاركين يجدون صعوبة في التعبير عن الخوف. الأكثر توقعاً من الرجال هو أن يكونوا شجعاناً وقساة، وبالتالي فمن المهم استخدام مثال كأساس للمناقشة حول العلاقات الاجتماعية والنوع الاجتماعي.

	الخوف	العطف	الحزن	السعادة	الغضب
المشارك #1	5	4	3	2	1
المشارك #2	2	3	4	1	5
المشارك #3	4	1	3	2	5
المشارك #4	4	3	5	2	1
المشارك #5	5	1	3	2	4

وأخيراً تجدر الإشارة إلى أن جمع وترتيب الانفعالات يجب أن يكون بدون اسم، وبالتالي فإن المشاركين لا يذكرون أسماءهم أو العمود الذي ينتمون إليه. يمكن أن يقوم الميسر بتخصيص أرقام لكل مشارك كمرجع لهم على الجدول.

ورشة العمل 4
الجاذبية الجنسية أو الأجسام المثيرة

الهدف:
التفكير في سبل عيش الرجال والنساء وحياتهم الجنسية ورغباتهم الجنسية، والرسائل التي يتلقونها من المجتمع حول حياتهم الجنسية.

المعدات المطلوبة:
مجلات وصحف وأوراق فليب شارت ومقص وغراء.

الإطار الزمني:
ساعة.

ملاحظات التخطيط:
من المهم إجراء هذا النشاط بأعلى مستوى من الانفتاح والبساطة. لا بأس أن يطلق المشاركون النكات ويضحكوا حول الموضوعات. الضحك هو إحدى الطرق التي قد يستخدمها بعض الرجال كآلية دفاع في المواقف غير المريحة أو عندما يشعرون بالحرج قليلاً.

المسار:
1 قم بتوزيع الأوراق على المشاركين وقم بوضع بعض المجلات، والغراء والمقصات في وسط الغرفة.
2 اشرح الهدف من هذا التمرين، واطلب من كل مشارك قص صور أو كلمات من المجلة وإعداد (بوستر) ملصق بطريقة الكولاج حول الأشياء التي تجعل الرجل يشعر بالرغبة الجنسية.
3 امنح المشاركين 10 دقائق بفحص المجلات والصحف، ومن ثم القيام بتحضير الملصقات.
4 قم بتوزيع ورقة أخرى على المشاركين واطلب منهم أن يقصوا صوراً أو كلمات من المجلات التي تجعل المرأة تشعر بالرغبة الجنسية.
5 امنح المشاركين 10 دقائق للقيام بالملصق الثاني.
6 اطلب من المشاركين عرض أعمالهم وناقشها.
7 استخدم الأسئلة التالية لتسهيل المناقشة.

مذكرة:
صُمم هذا الدليل للاستخدام مع الشباب (الرجال اليافعين) فقط.

أسئلة للمناقشة:
1 كيف وُصفت الرغبة الجنسية لدى الرجال في الملصقات؟
2 كيف وُصفت الرغبة الجنسية لدى النساء في الملصقات؟
3 ما هو الشيء المشترك بين هذه الملصقات؟
4 ما الفرق بين هذه الملصقات؟ كيف تُساهم هذه الفروق في الطرق التي ينشئ بها الرجال والنساء أطفالهم؟
5 ما هي الرغبة الجنسية؟ كيف يشعر الرجال والنساء بالرغبة الجنسية؟ هل هناك فرق؟ هل كل الرجال يشعرون بالرغبات الجنسية بنفس الطريقة؟ هل كل النساء يختبرن الرغبات الجنسية بنفس الطريقة؟
6 كيف لنا أن نعرف إذا كان الرجل مستثارا جنسياً؟ ماذا عن النساء؟
7 كيف يمكن للرجل أن يصل إلى النشوة الجنسية؟ ما الذي يثير المرأة جنسياً؟
8 هل يصل الرجال والنساء إلى النشوة الجنسية بنفس الطريقة؟ ما هي الاختلافات؟
9 ما هي هزة الجماع؟ ما الذي يحدث مع الرجال أثناء هزة الجماع؟ ما الذي يحدث للنساء؟ (يرجى الرجوع إلى ورقة المصادر).
10 كيف تؤثر الرغبات الجنسية على القرارات والسلوكيات المتعلقة بالحماية من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية المكتسب (الإيدز)؟
11 هل تعلمت أي شيء من هذا التمرين؟ ما هي الطرق التي يمكنك من خلالها تطبيق ما تعلمته في حياتك اليومية؟

ينبغي أن يأخذ الميسر في الاعتبار الخلفية الاجتماعية للمشاركين، ويكون على بينة بالحساسيات الثقافية. ينبغي أن يستخدم الميسر الأسئلة التالية بشكل انتقائي على أساس الحكم الشخصي واعتماداً على السياق والوضع ومدى مرونة المجموعة لضمان مشاركة كافية ومريحة للمشاركين. إذا لم يكن الميسر متأكداً من السياق، فإنه من المستحسن أن يطلب المساعدة من حليف.

الخلاصة:
لكل من الرجال والنساء رغبات جنسية، وكلاهما قادر على الوصول إلى الذروة الجنسية. وتتشكل هذه الإثارة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية. يمكن أن يسبب كل جزء من أجزاء جسم الإنسان الإثارة الجنسية باللمس، ولكن عموماً لكل شخص بعض الأجزاء من جسمه أكثر حساسية جنسياً من غيرها، وهي تختلف من شخص إلى آخر. بالتالي لن تعرف ما يثير شريك حياتك إلا إذا قمت بمناقشة الأمر معه أو معها وجربت المحاولات في ذلك.

ورقة المصادر: الرغبات الجنسية الإنسانية:
تمر الرغبات الجنسية الإنسانية عبر 4 مراحل: الرغبة، والإثارة، والنشوة والاسترخاء. تحدث الرغبة عندما يشعر الشخص أنه يريد أن يمارس العمل الجنسي، ويحدث ذلك من خلال التفاعل في الدماغ مع وجود دافع مثير جنسياً. يمكن أن يسبب أي جزء من جسم الإنسان الإثارة الجنسية والمتعة عند اللمس، ولكن عموماً يمكن أن تكون بعض أجزاء جسم الإنسان أكثر حساسية وتقبلاً للمداعبة الجنسية من مناطق أخرى. تعرف هذه المناطق بالبقع المثيرة (الثدي والمستقيم والمهبل والبظر والقضيب والفم والأذن والرقبة وغيرها).
ما هو مثير جنسياً في ثقافة ما قد لا يكون جذاباً في ثقافات أو بيئات أخرى. على سبيل المثال قد يكون ثمة معيار معين من الجمال جذاباً في منطقة ما، ولكن ليس كذلك في بعضها الآخر. تعتمد الإثارة الجنسية على عوامل نفسية واجتماعية مترابطة للغاية. على سبيل المثال القلق والاكتئاب والخوف والإهمال كلها تؤثر وتخفض من الرغبات الجنسية. من جهة أخرى عندما يشعر الشخص بالراحة والأمان، فإنه يمكن أن يشعر أكثر بالإثارة والرغبة الجنسية.
يمكن أن تكون الإثارة الجنسية رد فعل غير إرادي وخارج عن سيطرة الشخص. يشعر كل رجل بالحرج عند حدوث الانتصاب في المكان والزمان الخطأ. نحن نعلم أنه عندما يُستثار الرجل جنسيا يصبح القضيب منتصباً والخصيتين أكثر قساوة. ونعلم أنه عندما تُستثار المرأة جنسياً يصبح المهبل رطباً ويتورم البظر ويصبح أقسى. من الناحية الفيزيولوجية تنجم الإثارة عن تدفق الدم إلى الأعضاء (القضيب والمهبل والثديين ...) ومن الضغط العضلي الذي يؤثر على كامل الجسم أثناء الجماع. خلال هذه المرحلة تتسرع عملية التنفس وكذلك دقات القلب. من المهم أن نعرف أن المداعبة أمر حيوي في هذه المرحلة. بالنسبة لبعض الرجال كل ما هو مطلوب لتحقيق الانتصاب هو الصورة المثيرة، بينما بالنسبة للمرأة هو عملية تراكمية تتطلب المزيد من الوقت والمداعبة.
النشوة هي المرحلة التي يتم الوصول فيها إلى ذروة الإثارة الجنسية. من الصعب أن نصف ذلك بموضوعية لأن الإحساس يختلف من شخص إلى آخر، ومع ذلك فإن معظم الناس يشعرون بضغط عصبي هائل في جميع أنحاء أجسادهم ومن ثم يشعرون فجأة باسترخاء يرافقه أحاسيس هائلة من المتعة. لكن ليس كل هزات الجماع هي نفسها، ولأن هزات الجماع تعتمد على الإثارة الجنسية، فهي تختلف في الإحساس والإثارة من وقت إلى آخر. يحدث القذف لدى الرجال من خلال القضيب أثناء هزة الجماع.
الاسترخاء هو المرحلة التي ترتخي فيها عضلات الرجل ويحتاج إلى بعض الوقت ليشعر بالإثارة الجنسية مرة أخرى. تستمر هذه الفترة ما بين 20 إلى 30 دقيقة عادة للشباب وبالنسبة للبالغين وخاصةً ممن هم فوق 50 عاماً قد تتطلب المزيد من الوقت. لا تحتاج النساء إلى هذه الفترة من الزمن وهو ما يفسر اختبار النساء لهزات الجماع المتعددة.

ورشة العمل 5
أريد أن، ولا أريد أن، وأريد أن...

الهدف:

مناقشة التحديات التي تواجهها خلال المفاوضات حول ممارسة الجنس أو الامتناع عنه.

المعدات المطلوبة:

لوح قلاب (فليب شارت) وأقلام ماركر وورقة المصادر.

الإطار الزمني:

ساعتين.

تخطيط الملاحظات:

خلال هذا التمرين قد يُطلب من بعض الشباب لعب دور المرأة. في هذا التمرين قد لا يكون سهلاً على بعض الرجال أداء هذا الدور، وينبغي أن يُطرح على أنه اختياري. سيكون البديل إشراك الشباب في مناقشة بدلاً من الدراما. في الحالات التي يكون فيها السيناريو هو التمثيل، فإن الضحك أمر متوقع. ينبغي لنا أن نفهم أن الضحك هو نتيجة للإحراج أو عدم الراحة في بعض الأحيان والذي قد يختبرونه عندما يلعبون دور امرأة أو عند مشاهدة رجلين آخرين يؤديان السيناريو. علينا أن نكون مرنين في التعامل مع هذا النوع من الاستجابات، وفي الوقت المناسب يجب أن نذكر الشباب بالمناقشة السابقة عن "ما هو الجنس وما هو النوع الاجتماعي"، ونشجعهم على التفكير في طرق للتفاعل مع رجل يتصرف مثل امرأة أو أي سلوك آخر أنثوي تقليدي والاستجابة له.

المسار:

1) وزع المشاركين في أربع مجموعات وحدد موضوعاً من الجدول التالي لكل مجموعة. سوف تلعب المجموعتان (ر1) و(ر2) أدوار الرجال، والمجموعتان (ن1) و(ن2) سيلعبان أدوار النساء.

المجموعة	الموضوع
ر1	لماذا يريد الرجال الجماع الجنسي في العلاقات الحميمة؟
ر2	لماذا لا يريد الرجال الجماع الجنسي في العلاقات الحميمة؟
ن1	لماذا تريد النساء الجماع الجنسي في العلاقات الحميمة؟
ن2	لماذا لا تريد النساء الجماع الجنسي في العلاقات الحميمة؟

2) اشرح للمشاركين أن كل مجموعة (ممثلة بشخص واحد) ستجتمع سوياً وتناقش النتائج. لكل مجموعة من 5 إلى 10 دقائق للتحضير للمناقشة.

3) المفاوضات الأولية: المجموعات(ر1) و(ن2) (الرجال الذين يرغبون في ممارسة الجنس) و(النساء اللواتي لا يرغبن في ممارسة الجنس) يبدؤون نقاشهم. اطلب من المشاركين في المجموعات تخيل سيناريوهات يريد فيها الرجل ممارسة الجنس فيما المرأة لا تريد.

4) المفاوضات الثانوية: المجموعات(ر2) و(ن1) (الرجال الذين لا يرغبون في ممارسة الجنس) و(النساء اللواتي يرغبن في ممارسة الجنس) يبدؤون نقاشهم. بعد لعب أدوارهم، اسألهم عن مشاعرهم وما تعلموه من التمرين.

5) في كلتا الحالتين يجب أن يكتب الميسر على اللوح القلاب الذرائع التي تندرج في الفئتين: الرغبة في ممارسة الجنس، وعدم الرغبة في ممارسة الجنس.

6) افتح المناقشة مع المجموعة الأوسع وادع جميع المشاركين للمناقشة.

أسئلة للمناقشة:

1. ما هي أوجه الشبه في هذه المفاوضات، وما الذي يحدث في الحياة الحقيقية؟
2. ما الذي يجعل المفاوضات مع الشريك أسهل في الحالات التي لا يريد فيها المرء ممارسة الجنس؟ ما الذي يجعل الأمر أكثر صعوبة؟
3. ما الذي يحدث عندما تحصل المفاوضات خلال مرحلة الإثارة وليس قبل ذلك؟ هل هذا يجعل المفاوضات أسهل أو أصعب؟
4. ما الأسباب التي تحفز امرأة شابة لأن يكون لديها رغبات جنسية؟ والأسباب التي تجعل لديها رغبات جنسية أقل؟ (يرجى الرجوع إلى ورقة المصادر).
5. ما الأسباب التي تحفز شاباً لأن يكون لديه رغبات جنسية؟ والأسباب التي تدفعه أن يكون لديه رغبات جنسية أقل؟ (يرجى الرجوع إلى ورقة المصادر).
6. ما هو رد فعل الرجل عندما تبادر المرأة إلى الجماع؟
7. هل يمكن للرجل أن ينكفئ عن الجنس في بعض الأحيان؟ لماذا؟ (إذا كانت الإجابة إيجابية أو سلبية).
8. هل للمرأة أن تنكفئ عن الجنس في بعض الأحيان؟ (لماذا نعم ولماذا لا؟).
9. هل من العدل أن ندفع شخصاً لممارسة الجنس عندما لا يرغب في ذلك؟ لماذا نعم ولماذا لا؟
10. كيف يمكن للشباب والشابات التعامل مع ضغط الأقران وشركائهم عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الجنسية؟
11. ما هي الأشياء التي تعلمتها من هذا التمرين؟ ما هي الطرق لتطبيق ما تعلمناه في علاقاتنا؟

الخلاصة:

تساهم العديد من العوامل باتخاذ القرار بممارسة الجنس أو الامتناع عن ذلك. قد تخشى بعض النساء خسارة شركائهن أو الشعور بانعدام قيمتهن إذا رفضن ممارسة الجنس. أما بالنسبة للرجال فقد يَدفعُ الجماع الجنسي من ضغط القرين أو المجتمع لإثبات رجولتهم. بالإضافة إلى ذلك يلعب التواصل والمشاعر واحترام الذات وهياكل القوة غير المتكافئة في العلاقة دوراً رئيسياً في تحديد انخراط الزوجين في الجماع أو الامتناع عنه. من المهم أن نفهم كيف تُنسبُ هذه العوامل إلى الرغبات الجنسية والقرارات المتعلقة بك وبشريك حياتك. لا يعني التفاوض أنه ينبغي أن يكون هناك فائز في تلك المناقشة، وإنما إيجاد الخيار الوسط الذي ترتاح فيه أنت وشريكك على حد سواء.

الارتباطات:

يمكن أن تكون المفاوضات حول العلاقات الجنسية ذات صلة بهياكل القوة غير المتكافئة في العلاقة والحاضرة في معظم العلاقات بين الرجال والنساء، والتي تعزز الطرق السلبية والقطعية والعدوانية التي يستخدمها الشباب في توصيل رغباتهم.

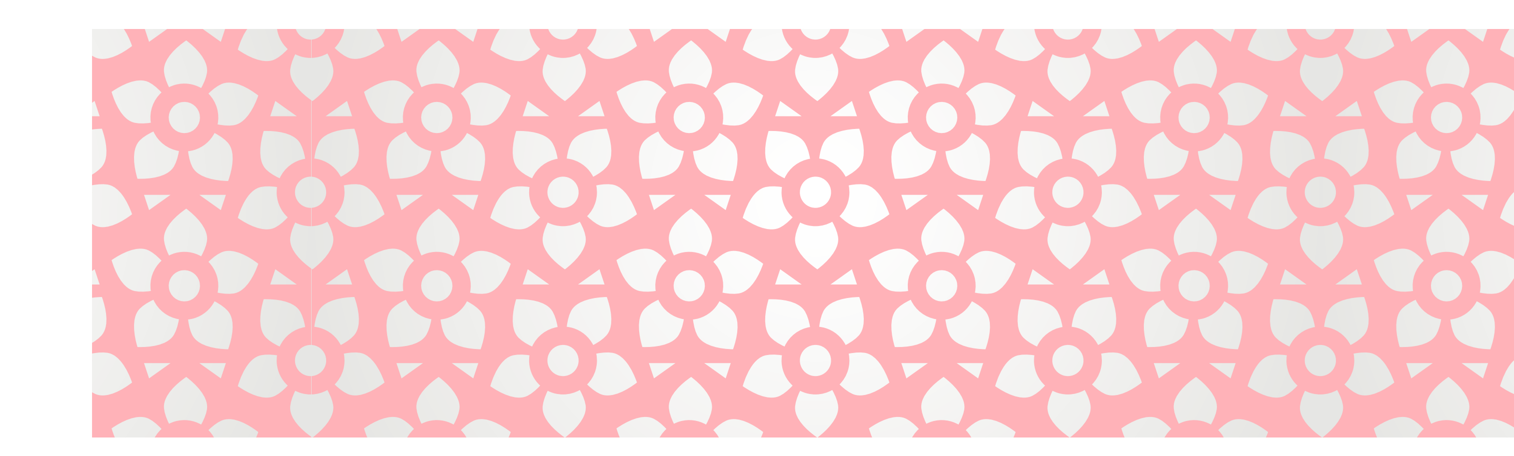
ورقة المصادر:

الأسباب التي تدفع الشباب والشابات لممارسة الجنس هي:

1) الحد من ضغط الأقران والشريك.
2) التعبير عن الحب في العلاقة.
3) تجنب الشعور بالوحدة.
4) إثبات رجولة أو أنوثة المرء.
5) البحث عن العاطفة من إنسان آخر.
6) البحث عن المتعة.
7) الانطباع بأن الجميع يمارسون الجنس.
8) إظهار الاستقلالية عن الأسرة أو الكبار.
9) التعلق بالشريك.
10) لا يعرفون كيف يقولون "لا".
11) إثبات أنهم راشدون أو ناضجون.
12) الرغبة في الحمل وإنجاب الأطفال.
13) الفضول.
14) شخص ليس لديه شيء آخر للقيام به.
15) الجنس في مقابل الهدايا أو المال.
16) وسائل الإعلام التي تصور الجنس كشيء خيالي.

الأسباب التي تدفع الفتيان والفتيات إلى الامتناع عن ممارسة الجنس:

1. الالتزام بالقيم الدينية والثقافية والأسرية.
2. الحمل غير المرغوب فيه.
3. تجنب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. Sexually Transmitted Disease (STD)
4. تجنب السمعة السيئة.
5. تجنب الشعور بالذنب.
6. الخوف من أن يكون الجنس مؤلماً.
7. انتظار الشريك المناسب.
8. عدم الشعور بالاستعداد.
9. انتظار الزواج.
10. عدم تخييب آمال الأسرة وتوقعاتها.





ورشة العمل 6
ما هي المخدرات؟

الهدف:

مناقشة الأنواع المختلفة من المخدرات، ورأي المجتمع بالمخدرات واستخدامها لا سيما بين الشباب.

المعدات المطلوبة:

4 أوراق فليب شارت وشريط لاصق وأقلام ماركر.

الإطار الزمني:

ساعتان.

ملاحظات التخطيط:

إنه لأمر حيوي بالنسبة للميسر مناقشة هذا الموضوع بعقل منفتح تماماً لأن الكثير من الشباب سيناقشون نفاق الكبار تجاه هذا الموضوع، وينتقدون السياسات والقوانين المتعلقة بتعاطي المخدرات.

المسار:

1. قبل البدء في الجلسة قم بكتابة كافة الأسئلة التالية على ورقة منفصلة على اللوح القلاب:
   - ماذا تفكر عندما تسمع كلمة "مخدرات"؟
   - من يستخدم المخدرات؟
   - ما هي أنواع المخدرات وأين يمكن العثور عليها؟
   - ما هي المخاطر المرتبطة باستخدام المخدرات؟
2. قم بتعليق الأوراق في أجزاء مختلفة من الغرفة.
3. وزع المشاركين في 4 مجموعات.
4. خصص سؤالاً واحداً من الأسئلة الأربعة لكل مجموعة من المجموعات، وامنحهم 10 دقائق لمناقشة السؤال المخصص لهم. بالنسبة لمجموعات الأميين اطرح الأسئلة عليهم مباشرة ودعهم يناقشونها شفهياً فيما بينهم.
5. بعد 10 دقائق اطلب من كل مجموعة الانتقال إلى السؤال التالي، والتحرك باتجاه عقارب الساعة. امنحهم 10 دقائق إضافية لمناقشة الأسئلة الجديدة.
6. كرر الخطوتين (4 و5) حتى تحظى كل مجموعة بفرصة الإجابة عن الأسئلة الأربعة.
7. اقرأ بصوت عال ولخص النتائج من كل مجموعة. في حالة لم تكتب إحدى المجموعات الإجابة عن أحد الأسئلة، اطلب منهم المشاركة في المناقشة بين جميع المشاركين.
8. استخدم الأسئلة التالية لتسهيل المناقشة حول الأنواع المختلفة من المخدرات وطرق استخدامها من قبل الشباب.



أسئلة للمناقشة:

1) هل تشاركت جميع المجموعات نفس الفكرة عن تعريف المخدرات، والأشخاص الذين يتعاطون المخدرات، فضلاً عن المخاطر المرتبطة بها؟ (يرجى الرجوع إلى ورقة المصادر).
2) هل يمكن الوصول إلى السجائر والكحول في مجتمعك؟ (هل هو ممنوع للقاصرين دون سن 18 عاماً؟ هل القوانين مطبقة؟)
3) هل الوصول إلى أنواع أخرى من المخدرات سهل في مجتمعك؟
4) ما الذي يحدد إذا كان استخدام المخدر قانوني أو غير قانوني؟
5) هل يجوز الإعلان عن السجائر والكحول في المجلات وعلى شاشات التلفزيون؟ كيف يعلن الإعلان عن هذه المواد؟ ما رأيك في ذلك؟
6) كيف تصور وسائل الإعلام النساء اللواتي يستخدمن مثل هذه المواد؟ هل تعتقد أن هذا التصوير دقيق؟ كيف يمكن لهذه الإعلانات أن تؤثر على طريقة تفكير الرجال والنساء في المخدرات؟ هل تشجع وسائل الإعلام المخدرات وتعاطيها كوسيلة لإثبات رجولة المرء؟
7) هل هناك أي حملات في مجتمعك تدعو إلى الحد من تعاطي المخدرات؟
8) ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها لتوفير معلومات دقيقة في مجتمعك حول عواقب تعاطي المخدرات؟

الخلاصة:

المخدرات تحيط بحياة الكثير من الرجال والنساء، وتتوفر بأنواع مختلفة، بعضها قانوني والبعض الآخر غير قانوني. تستخدم بعض العقاقير بشكل شائع من قبل الرجال وبعضها من قبل النساء، إلخ... وهناك أشكال مختلفة من الضغوط الاجتماعية والشخصية التي تدفع الشباب والنساء إلى استخدام بعض هذه المواد، ولكن لا بد من معرفة النتائج المترتبة على استخدام هذه المواد في حياة المرء الشخصية وعلاقته مع مجتمعه ككل. في التمرين التالي سنناقش هذه الأعذار أبعد من ذلك.

ما هي المخدرات؟

المخدر هو عبارة عن مادة قادرة على إحداث تغييرات في الأداء الوظيفي السلوكي والنفسي للإنسان. بعض المخدرات لها تأثير نفسي، وهو ما يعني أنها قادرة على تغيير مزاج المرء وإدراكه وانفعالاته، وهذا يتوقف على نوع المخدر المستخدم وكميته، بالإضافة إلى خصائص الحالات الانفعالية والجسدية والنفسية الحالية للمستخدم، بالترافق مع توقعات المستخدم والسياق الذي يستخدم فيه هذه المواد. هذه العقاقير ذات التأثير النفسي يمكن أن تُوضع في 3 فئات على أساس تأثيرها على نشاط الدماغ:

المهلوسات	الأحاسيس التي تسببها	الآثار الجانبية والجرعات العالية
الحشيش /الماريجوانا	الاسترخاء والهدوء والضحك.	فقدان فوري ومؤقت للذاكرة. قد يختبر بعض الناس الأهلاسات. قد يؤثر الاستخدام المتواصل على الرئتين، ويؤثر على إنتاج الحيوانات المنوية بشكل مؤقت.
عقاقيرالهلوسةLSD	الأهلاسات. الإدراك المشوه. مزيج من الأحاسيس على شكل أصوات وأشكال.	حالة من القلق والخوف. التوهم والشعور بالمرض.
مضادات الكولين (نباتات، زنبق، وبعض الأدوية)	الأهلاسات.	انخفاض ضغط الدم ودرجة حرارة الجسم. الغيبوبة المحدثة بالمواد، الشعور بالغثيان، والحاجة إلى زيادة الجرعة. المدمنون يعانون من التشنجات العضلية والقلق.
الحبوب المخدرة	يقلل التوتر، والشعور بالهدوء والسكينة	حالة مخيفة عند الاستخدام، زيادة ضربات القلب، توسع الحدقتين، والإمساك وزيادة في درجة حرارة الجسم ويمكن أن يسبب أشكالاً أخرى من المرض.
(إكستاسي) من أنواع الأمفيتامين.	النعاس، ويقلل من الألم، خدر، والعزلة عن الواقع، أحلام اليقظة، هلوسة	حالة مخيفة عند الاستخدام. بما في ذلك القلق والذعر والشعور بالغثيان، والإدمان.

ورقة المصادر

1. المثبطات: تثبط فعالية الدماغ وتسبب الكسل واللامبالاة. بعض الأمثلة الكحول والحبوب المنومة.
2. المنشطات (المنشطات النفسية): تزيد فعالية الدماغ، وهي تسبب حالة من الاستنفار والتيقظ، على سبيل المثال حبوب الحمية، الكوكايين، والكافيين.
3. المهلوسات: تغير نشاط الدماغ وتغير إدراك المرء للواقع والزمان والمكان وتؤدي إلى احتداد الحاستين السمعية والبصرية، على سبيل المثال عقاقير النشوة وعقاقير الهلوسة.

مذكرة:

قد لا يكون الكحول موضوعاً مناسباً للمناقشة في بعض المجتمعات لأسباب دينية. هذا لا يعني أنه لا يمكن أن يُناقش الكحول رغم أنه قد يكون هناك بعض التردد من المشاركين في الإعلان أمام غيرهم أنهم يشربون الكحول بسبب التعليقات السلبية في مجتمعاتهم المحلية.

المنشطات النفسية	الأحاسيس التي يسببها	الآثار الجانبية والجرعات العالية
الميثامفيتامينات	مقاومة النوم والتعب، وخفقان القلب، وحيوية والطاقة	زيادة ضربات القلب وضغط الدم، وتوسع الحدقتين، مخاطر في قيادة السيارة أو تشغيل الآلات الثقيلة. قد تسبب الجرعات العالية نوبات الهلع والإنخداعات وجنون العظمة.
الكوكايين	شعور بالقوة، رؤية العالم من منظور أكثر سعادة، والإحساس بارتفاع المزاج وفقدان الشهية، والنوم، والتعب.	الجرعات العالية تزيد من درجة حرارة الجسم، والشعور بالمرض، وزيادة دقات القلب التي يمكن أن تؤدي في نهاية المطاف إلى أزمة قلبية.
الكراك (crack)	شعور بالقوة، رؤية العالم من منظور أكثر سعادة، والإحساس بارتفاع المزاج وفقدان الشهية، والنوم، والتعب.	الجرعات العالية تزيد من درجة حرارة الجسم، والشعور بالمرض، وزيادة دقات القلب التي يمكن أن تؤدي في نهاية المطاف إلى أزمة قلبية. يؤدي إلى إدمان جسدي ويزيد من احتمال الموت.
التبغ (السجائر)	يقلل التوتر، ويؤدي إلى الشعور بالهدوء والسكينة.	يقلل الشهية ويسبب فقر الدم المزمن ويزيد من الالتهابات مثل القصبة الهوائية، يؤثر على القدرة الجنسية. وبالنسبة للنساء الحوامل، يزيد من احتمال الإجهاض والتشوهات الخلقية. يرتبط التبغ بحوالي 3٪ من أنواع السرطان.
الكافايين	يقاوم النوم والتعب.	يمكن أن تسبب الكميات العالية القلق ومشاكل في الجهاز الهضمي.

حملة الشريط الأبيض للتعليم والعمل "White ribbon Canada"

المثبطات	الأحاسيس التي يسببها	الآثار الجانبية والجرعات العالية
المهدئات	تقلل من القلق، تُرخي العضلات، وتساعد على النوم.	الجرعات العالية يمكن أن تُسبب انخفاض ضغط الدم. في حالة المزج مع الكحول يمكن أن تحدث غيبوبة. بالنسبة للنساء الحوامل يمكن أن يسبب تشوهات لدى الجنين. تسبب الإدمان والحاجة المستمرة لزيادة الجرعة.
المذيبات الطيارة (الغراء، ومزيل للبقع، والبنزين، قلم التصحيح...).	شعور بالمزاج المرتفع، والهلوسة والاستثارة.	الغثيان، وانخفاض ضغط الدم. الاستخدام المتواصل يمكن أن يتلف الخلايا العصبية والطحال والكبد والجهاز العصبي المركزي.
دواء السعال، الكودايين، والزيبرول.	يقلل من الألم، والشعور بصحة أفضل، والنعاس، والإحساس بالعوم (floating).	انخفاض ضغط الدم ودرجة حرارة الجسم، الغيبوبة، والإدمان، والحاجة إلى زيادة الجرعة. المدمنون يعانون من تشنجات عضلية وقلق.
العقاقير المخدرة (الناركوتيك)	تقلل التوتر. الشعور بالهدوء والسكينة.	عندما تستخدم مع الكحول يمكن أن تخفض ضغط الدم وانخفاض سعة الرئتين على التنفس الأمر الذي قد يؤدي إلى الوفاة. الإدمان والحاجة إلى زيادة الجرعة.
الأفيونات (الأفيون والمورفين والهيروين)	النعاس، وتخفض الألم، الخدر، الانفصال عن الواقع، أحلام اليقظة والهلوسة.	تسبب الإدمان. تخفض ضربات القلب والتنفس الأمر الذي يمكن أن يسبب الوفاة. إذا استخدمت الإبر مع مجموعة، فإنه يمكن أن يساعد في نقل فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب (HIV). ألم شديد بعد سحب العقار من الجسم البشري.
الكحول	الشعور العالي (الانتشاء)، والحديث دون تركيز، والشعور بالخدر.	الرعشة والغثيان والتقيؤ والتعرق والصداع والدوخة والتشنجات والعدوان والميول الانتحارية.

ورشة العمل 7
اتخاذ القرار لتعاطي المخدرات

الأهداف:

التفكير بالضغط الممارس من قبل الأقران لاستخدام المخدرات، وفهم الإدمان على المواد.

المعدات المطلوبة:

نسخ من ورقة المصادر (واحد لكل مشارك) وورق فليب شارت وأقلام ماركر.

الإطار الزمني:

ساعة.

ملاحظات التخطيط:

لا يوجد.

المسار:

الجزء الأول:

1) قم بتوزيع نسخة من ورقة المصادر لكل مشارك واطلب منهم ملأها في غضون 5 دقائق. بالنسبة للأميين اقرأ الأسئلة بصوت عالٍ واطلب منهم مناقشة الموضوع في مجموعات من اثنين.
2) اطلب من كل مشارك أن يشارك إجاباته مع الجميع. إذا كان هناك الكثير من الأشخاص في هذه الجلسة، وزعهم إلى مجموعات صغيرة لمشاركة الإجابات بين بعضهم البعض.
3) بعد مشاركة الإجابات دقق النظر فيما يلي:

أسئلة لتيسير المناقشة:

- هل تعتقد أن ضغط الأقران يشكل عاملاً كبيراً يدفع الرجال إلى تعاطي المخدرات؟
- هل تواجه النساء ضغوطاً مماثلة من أقرانهن؟
- ما هي أوجه الشبه بين ضغط الأقران بين الحالتين السابقتين؟ ما هي الاختلافات؟
- كيف يؤثر الكحول بالجنس، وفي القرارات ذات الصلة بالجنس؟ هل يترك آثاراً إيجابية أو سلبية؟
- ما هي التغييرات السلوكية الأخرى التي يمكن أن يؤثر بها الكحول والمخدرات؟ (السياقة والعمل والعلاقات والعنف ...).
- كيف يمكن أن نستجيب على بعض الضغوط التي يواجهها الرجال من أقرانهم بشأن استخدام مادة؟ كيف يمكن أن نستجيب على بعض الضغوط التي تواجهها النساء من أقرانهن بشأن استخدام مادة؟

الجزء الثاني:

1) عصف ذهني مع المشاركين حول معنى الإدمان والاعتماد. وضّح أن هذين المفهومين لا يدوران حول المواد وتعاطي المواد فقط بل أيضاً موجودان ويؤثران على السلوكيات الأخرى، مثل الإدمان على الوجبات السريعة والشوكولاتة، ومشاهدة التلفزيون طوال اليوم، أو لعب ألعاب الفيديو بشكل مفرط. قم بجلسة عصف ذهني أخرى عما هي الأنشطة أو غيرها من المواد التي يمكن أن يُدمن أو يعتمد عليها الشخص.
2) اسأل المشاركين ما هي المواد أو الأنشطة التي يمكن أن يُدمن عليها الشباب أكثر؟
3) وزع المشاركين إلى مجموعات من (3 أو4). اطلب منهم اختيار واحد من الأشياء التي يمكن للشباب أن يدمنوا أو يعتمدوا عليها، ومناقشة الأسباب التي تدفعهم إلى إساءة استخدام هذه المواد أو الأنشطة.
4) اطلب من كل مجموعة عرض النقاط الرئيسية التي وجدتها خلال مناقشاتها فيما تأخذ مساهمات من الجميع.
5) استخدم الأسئلة التالية لإنهاء النقاش حول الاعتماد والإدمان.

أسئلة للمناقشة:

1. ما هي الأسباب الأكثر شيوعاً التي تدفع الرجال والنساء على الاستخدام أو الاعتماد على المواد والعقاقير؟
2. كيف يؤثر الاعتماد والإدمان على الإنسان؟ كيف يؤثر على علاقاتهم؟
3. ما هو الرابط بين توفر المادة وخطر إساءة استخدامها أو الإدمان عليها؟
4. ما هي الإيجابيات الممكنة للاعتماد والإدمان؟
5. ما الذي تعلمته من هذا التمرين؟ كيف يمكنك أن تطبق ما تعلمته في الحياة اليومية والعلاقات؟

الخلاصة:

في كثير من الحالات فإنه من الشائع بالنسبة للرجال والنساء استخدام بعض المواد أو المخدرات (مثل الكحول) خلال التجمعات أو المناسبات الاجتماعية. مع ذلك ينبغي أنهم يعرفوا كيفية وضع قيود على استهلاكهم لهذه المواد، وكيفية احترام حدود الآخرين. على سبيل المثال استراتيجية مناسبة هي شرب الكحول بمسؤولية وبكميات صغيرة فقط، وعدم الخلط بين الكحول ومادة أي مخدر آخر. من المهم إيجاد طرق للمتعة والترفيه عن أنفسنا دون استخدام المواد والكحول، وعدم الضغط على الآخرين لاستخدام أي مادة إذا كانوا لا يرغبون في ذلك. يجب أن نكون على وعي بأسباب القلق والتوتر في حياتنا اليومية التي تدفعنا إلى تطوير العادات السلبية مثل تعاطي المخدرات لعدم قدرتنا على التعامل مع المشاكل الفعلية أو حلها بل أن نحول الأسباب السلبية إلى إيجابية. يؤجل الإدمان حل المشكلة فقط ولا يعطي حلاً دائماً. في معظم الحالات يرتبط الإدمان بالمشاكل العاطفية التي تبدأ بالشعور بالخواء أو الفراغ الذي نشعر به في حياتنا، الأمر الذي يؤدي إلى تعزيز شعور اللامبالاة وانعدام الحافز للتحرك إلى الأمام حتى نصل إلى المستوى الذي نشعر فيه أن الحياة ككل بلا طائل. بالتالي فمن المهم للمرء حتى عندما يشعر باليأس الغامر والعذاب، أن يتذكر أن هناك دائما حل وأنه لم يفت الأوان بعد لطلب المساعدة.

مذكرة:

قد لا يكون الكحول موضوعاً مناسباً للمناقشة في بعض المجتمعات لأسباب دينية. في هذه الحالة يمكن الاستعاضة عن "الكحول" "بالحشيش أو الماريجوانا" أو أي نوع آخر من المخدرات من ورقة المصادر. هذا لا يعني أنه لا يمكن أن تناقش الكحول رغم أنه قد يكون ثمة بعض التردد من المشاركين لأن يعلنوا أنهم يشربون الكحول أمام غيرهم بسبب التعليقات السلبية في مجتمعاتهم المحلية.

ورقة المصادر:

مسح شخصي: اتخاذ القرار: نعم / لا.

1) هل تشعر أنك في غير مكانك إذا كنت في حفلة أو تجمع مع أصدقاء وعرضوا عليك المشروبات الكحولية، وقررت عدم شربه؟ اشرح بشكل موجز.
2) تخيل أنك في حفل أو تجمع، وكان يُقدم الكحول وشربت، فيما لم يرد أحد أصدقائك أن يشرب. هل تعتبر أن صديقك غريب، ممل، أو غير اجتماعي؟ اشرح بشكل موجز.
3) هل تدافع عن قرار صديقك بعدم الشرب بين أصدقاء آخرين؟ دعنا نفترض أنك قررت أن تدافع عنه، ما سيكون اعتقاد أصدقائك الآخرين عنك؟ اشرح بشكل موجز.
4) هل تعتقد أنه لكي تحصل على موافقة من مجموعة ما، عليك القيام بما يفعله أعضاء هذه المجموعة؟ اشرح بشكل موجز.
5) هل تعتقد أن الشخص يمكن أن يعيش حياة اجتماعية سعيدة دون شرب؟ اشرح بشكل موجز.
6) هل يستطيع المرء أن يشعر بالراحة مع نفسه دون شرب؟ اشرح بشكل موجز.
7) هل يشعر الرجل أنه مقبول دون شرب؟ اشرح بشكل موجز.





الهدف:

اكتشاف كيف أن تنميط الناس يمكن أن يؤثر على العلاقات الشخصية.

المعدات المطلوبة:

أوراق وشريط لاصق وأقلام رصاص وأقلام.

الإطار الزمني:

ساعة ونصف.

ملاحظات التخطيط:

ينبغي أن يكون الميسر على دراية بأن القضايا أو المصطلحات التي تبرز عند مناقشة التنميط والتصنيف قد تسبب عدائية وصراعاً بين المشاركين إذا لم يتم التعامل مع الوضع بعناية. ينبغي أن يكون هدف الميسر إجراء مناقشة حقيقية وصادقة عن القوالب النمطية (النوع الاجتماعي وغير ذلك) في مجتمعاتنا بحيث لا يشعر المشاركون بالإهانة من هذه التصنيفات.

المسار:

1. ابدأ في جمع الأفكار حول التنميط والقوالب النمطية الإيجابية الشائعة في مجتمعات الشباب. قد يشمل ذلك: الذكي، الكسول، الخجول، العنيف، إلخ ... حاول التفكير في عدد من الخصائص مساوٍ لعدد المشاركين.
2. اكتب الخصائص على ورق ملاحظة لاصق وقم بوضع كل واحدة على ظهر أحد المشاركين. لقّبهم ثم لاحظ ليكون هذا التمرين ناجحاً، ينبغي ألا يرى المشاركون ورقة الملاحظة الملصقة على ظهورهم، إنما يرون فقط ما وُضع على ظهور الآخرين.
3. اختر (2 أو 3) من المشاركين عشوائياً. اطلب منهم تمثيل سيناريو قصير بالرجوع إلى الخصائص التي يرونها على ظهر كل واحد منهم.
4. اطلب من كل المشاركين تمثيل سيناريو صغير يحاولون فيه اكتشاف الشخصيات المخصصة لهم خلال المشهد التمثيلي القصير، ومن ثم ينبغي أن يفكروا في الأسئلة التالية:
   - ما هو شعورك بشأن معاملتك على أساس الصفات الخاصة بك؟
   - ما هو شعورك بشأن معاملتك للآخرين على أساس صفاتهم؟
   - بعد إجابة المشاركين اطلب منهم أن يقدموا تغذيتهم الراجعة على السيناريو التمثيلي كله.
5. يجب على جميع المشاركين أن يمثلوا سيناريو لمساعدتهم على تحديد الصفات المخصصة لهم والتفكير في مشاعرهم عندما لُقّبوا بهذه الصفات.
6. افتح النقاش بين جميع المشاركين حول التمرين.

أسئلة للمناقشة:

- ما هو رد فعلك عندما يتم التعامل معك على أساس الألقاب والصفات الخاصة بك؟
- ما هو رد فعلك عند التعامل مع الآخرين أو أن تكون شاهداً لشخص يُعامل حسب ألقابه وصفاته؟
- هل هذه الألقاب شائعة في مجتمعك؟ أعطِ مثالا عن ألقاب أخرى يستخدمها الناس.
- لماذا يُلقب الناس بعضهم البعض؟
- ما هي الآثار المترتبة عن تلقيب بعضهم البعض؟ ما هو تأثير ذلك على العلاقات بين الناس؟
- إذا كنا نفكر في التمرين السابق حول هياكل السلطة، ما هو الرابط بين التلقيب وهياكل السلطة في رأيك؟
- ما هي الأشياء التي تعلمتها هنا وكيف يمكنك تطبيقها في حياتك اليومية، ومجتمعك؟
- كيف يمكنك تجنب تلقيب الآخرين؟
- كيف يمكنك تشجيع الشباب على تجنب تلقيب الآخرين؟

الخلاصة:

يؤثر تلقيب الآخرين والصور النمطية على الأفراد وعلاقاتهم مع الآخرين. من المهم أن نفكر ملياً كيف نتعامل مع الآخرين، وكيف يمكننا تجنب بعض السلوكيات والأفعال السلبية عند التفاعل مع الآخرين، كما علمنا من التمارين السابقة، على سبيل المثال:

- عدم الحكم على شخص قبل معرفته.
- عدم استخدام الألقاب والتعابير المهينة لوصفهم أو الإشارة إليهم.
- عدم التمييز على أساس النوع أو الدين أو المذهب أو العرق أو الطبقة الاجتماعية أو السكان المعرضين للخطر (مثل اللاجئين) أو التوجه الجنسي.
- تحويل شخص واحد في الأسرة أو المجتمع إلى كبش فداء أو كيس ملاكمة لإخراج إحباطنا.
- عناد وتشبث المرء بمعتقداته وآرائه.
- تصوير شعور اللامبالاة أو الصمت أو الاستياء.

الشعور بالانتماء إلى مجموعة (مجتمع أو جماعة)، والإحساس بالقبول من قبل المجموعة كما نحن دون إطلاق حكم أمر حاسم بالنسبة لنا للتعلم والتطور على أساس فردي وجماعي.
بينما تتقدم في هذه التمارين هنا وفي حياتك اليومية، يجب أن تتعلم تجاوز هذه الألقاب وأن تكون منفتحا في الطريقة التي تتفاعل فيها مع الناس.





ورشة العمل 9
ما هو العنف؟

الهدف:
تحديد أنواع العنف في العلاقات والأسرة والمجتمعات المحلية.

المعدات المطلوبة:
لوح قلاب (فليب شارت) وأقلام ماركر وعصا المتكلم ونسخ من دراسات الحالة الواردة أدناه في ورقة المصادر (أ) وورقة المصادر (ب).

الإطار الزمني:
ساعة ونصف.

ملاحظات التخطيط:
قبل جلسة العنف ينبغي إجراء بحث عن المعلومات المعروفة والمقبولة إلى حد كبير من قبل المجتمع المحلي فيما يخص العنف، مع الأخذ بعين الاعتبار القوانين الحالية والمساعدات الإنسانية المتاحة للأشخاص الذين يستخدمون العنف أو من يقعون ضحايا له. ذلك مهم لاحتمال أن يحتاج أحد المشاركين إحالة إلى الخدمة المطلوبة إذا اكتشف الميسر أنه يعاني من العنف أو سوء المعاملة. دراسات الحالة في ورقة المصادر (أ) تشمل عدة سيناريوهات حول العنف الجنسي والجسدي والعاطفي الذي يمارسه الرجال تجاه الرجال في العلاقات الحميمة. العنف الجسدي الذي يمارسه الرجل ضد المرأة خارج العلاقات الحميمة، والعنف الجسدي بين الرجال. كذلك المجتمع والعنف المؤسسي ضد الأفراد أو مجموعة من الأفراد. عند الضرورة يمكنك تعديل دراسات الحالة هذه لمعالجة أنواع أخرى من العنف التي قد تحدث بين الأزواج والأسر والمجتمع المحلي. يوصى باستخدام عصا المتكلم في هذا التمرين إذا اعتقد الميسر أنه مطلوب أو ضروري. سيُظهر اللوح القلاب تعريفات ومعاني العنف التي ستناقش في الجزء الأول من هذا التمرين "فهم دور العنف".

المسار:

الجزء الأول: ماذا يعني العنف لنا؟ (3 دقائق)

1. اطلب من المشاركين أن يجلسوا في دائرة ويفكروا لبضع دقائق –بصمت– حول ما يعنيه العنف بالنسبة لهم.
2. اطلب من كل مشارك مشاركة أفكاره مع المجموعة. اكتب الأجوبة على اللوح.

طريقة بديلة: اطلب من المشاركين أن يكتبوا أو يرسموا ما يعنيه العنف بالنسبة لهم.

3. ناقش مع المشاركين بعض النتائج التي شاركوها وخاصة تلك الاستثنائية. أعد النظر في التعريفات الموجودة في الأسفل وأعلم المشاركين أنه لا يوجد تعريف ملموس أو بسيط عن العنف، وأنه في الجزء الثاني من الجلسة سنستعرض سلسلة من دراسات الحالة التي تساعدهم على التفكير في المعاني وأنواع العنف:
   - العنف البدني: استخدام العنف الجسدي مثل الضرب والجلد والصفع والدفع.
   - العنف العاطفي/ النفسي: هو الأصعب تعريفاً من بين أنواع العنف. يمكن أن يتضمن الإهانة والتهديد والإذلال والضغط والغيرة المفرطة والتفويض والملكية كالسيطرة على القرارات والأفعال.
   - العنف الجنسي: الضغط على الشخص أو إجباره على فعل جنسي (من التقبيل إلى الإيلاج) ضد إرادته، أو القيام بتعليقات جنسية تجعله يشعر بالإهانة، والإذلال أو الانزعاج –حتى لو كان هناك علاقة جنسية بالتراضي في الماضي– ويستند العنف على طبيعة العلاقة بين الضحية والمعتدي.

- يشير العنف الذاتي إلى حالة يقوم فيها الشخص بإلحاق العنف لنفسه، ويمكن أن يُقسم إلى أقسام فرعية متعددة من الإساءة والانتحار.
- العنف بين الناس هو أيضاً عنف بين الأفراد.
- العنف الجماعي هو العنف الذي تمارسه مجموعة من الناس ويمكن أن يكون سياسياً واجتماعياً واقتصادياً.

الجزء الثاني: مناقشة أنواع مختلفة من العنف: (ساعة)

1) اقرأ دراسات الحالة عن العنف واستخدم عصا الكلام لتسهيل المناقشة باستخدام الأسئلة التالية.
2) بعد قراءة كل دراسات الحالة، ناقش الأسئلة:

أسئلة للمناقشة:

1) ما هي أنماط العنف التي تحدث في العلاقات الحميمة بين الرجل والمرأة؟ ما هي أسباب هذا العنف؟ يمكن أن تشمل الأمثلة العنف الجسدي والعاطفي أو العنف الجنسي الذي يمارسه رجل ضد صديقة أو عشيقة أو زوجة بالإضافة إلى العنف الذي تقوم به المرأة ضد صديقها وشريكها.
2) ما هي أنماط العنف الأكثر شيوعاً داخل الأسرة؟ ما هي أسباب هذا العنف؟ (يمكن أن تشمل الأمثلة العنف العاطفي والجسدي والجنسي التي يستخدمها الآباء ضد أبنائهم، أو غيرها من الأشكال بين أفراد الأسرة).
3) ما هي أنماط العنف التي تحدث خارج حدود العلاقة؟ ما هي أسباب هذا العنف؟ (يمكن أن تشمل الأمثلة العنف الجسدي بين الرجال فيما يتعلق بالعصابات والحرب والاغتصاب والعنف العاطفي، ووصمة العار ضد بعض الأفراد أو الجماعات في المجتمع ...).
4) هل هناك أنماط من العنف تتعلق بالنوع الاجتماعي لشخص ما؟ ما هو الشكل الأكثر شيوعاً للعنف المستخدم ضد المرأة؟ (يرجى الرجوع إلى ورقة المصادر (أ) حول العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي، والعنف ضد الرجال من ورقة المصادر (ب)).
5) هل الرجال فقط عنيفون، أو يمكن للمرأة أن تكون عنيفة كذلك؟ ما هو أكثر نمط شائع من العنف يستخدمه الرجال ضد الآخرين؟ ما هو النمط الأكثر شيوعاً من العنف الذي تستخدمه النساء ضد الآخرين؟
6) هل هناك أي رجل أو امرأة في أي وقت "يستحقون" أن يُضربوا أو يعانوا من العنف؟
7) ما هي العواقب المترتبة على ممارسة العنف على الآخرين؟ في العلاقات؟ على المجتمع المحلي؟
8) ما الذي يمكنك القيام به بالتعاون مع شباب آخرين للقضاء على العنف في مجتمعك؟

الخلاصة:

العنف –في تعريفه الأبسط– هو استخدام شخص للقوة أو السلطة (أو التهديد) ضد شخص آخر. في معظم الحالات يتم استخدام العنف كوسيلة للسيطرة والاستمتاع بالسيطرة على شخص ما. يحدث العنف في جميع أنحاء العالم، وهو نتيجة لتنشئة الفرد وخاصة الرجال باعتبارها وسيلة للتعامل مع الغضب والصراع. هناك افتراض على نطاق واسع أن العنف "طبيعي" و"جزء طبيعي" من كونك رجلاً. لكن العنف هو سلوك مكتسب وليس فطري، وبالتالي فإنه يمكن التخلص منه. كما ناقشنا في جلسات أخرى يتم تربية الرجال في الغالب على قمع مشاعرهم حيث الغضب هو الانفعال الوحيد الذي يمكن أن يعبروا عنه دون التأثير على صورتهم الذكورية. بالإضافة إلى ذلك يُنشأ الرجال أحياناً على الاعتقاد بأن لديهم الحق في أن يتوقعوا أشياء معينة من النساء (الواجبات المنزلية والجنس على سبيل المثال)، وأن لديهم الحق في الاعتداء جسدياً ولفظياً على النساء إن لم يمتثلن لتوقعات الرجال. من المهم أن نفكر في مدى ضرر العنف الذي يلحق أيضاً بالرجال على أساس فردي، وعلاقاتهم مع الآخرين، والناتجة عن الأدوار الصارمة بين الجنسين فيما يخص الطرق التي يستخدمونها للتعبير عن مشاعرهم والتفاعل مع النساء. في حياتكم اليومية من الأهمية بمكان أن تفكروا كشباب فيما يمكن القيام به للقضاء على عنف الرجال ضد الآخرين.

الروابط:

يمكن أن يرتبط هذا التمرين بالتمرين السابق "التعبير عن مشاعري" ومناقشة كيفية التعامل مع الغضب.

ورقة المصادر (أ):

دراسة حالات عن العنف:

تتوفر العديد من دراسات الحالة للاستخدام مع المشاركين. يرجى الاطلاع عليها قبل التدريب واختيار دراسات الحالة التي تشعر أنها ستكون الأكثر أهمية وحساسية تجاه المجتمع الذي تعمل فيه.

دراسة حالة رقم (1): زياد وليديا متزوجان. زياد قلق للغاية لأن عائلته قادمة لتناول العشاء، ويتساءل عما إذا كان أفراد أسرته سيقضون وقتاً طيباً، ويريد أن يظهر لهم كم أن زوجته جيدة في الطبخ. لكن عندما عاد إلى البيت في تلك الليلة لم تحضّر زوجته أي طعام لأنها كانت تشعر بالتوعك، ولم تستطع أن تبدأ بإعداد العشاء. كان زياد غاضباً جداً لأنه لا يريد أن تفكر عائلته بأنه لا يستطيع السيطرة على زوجته. بدأ بالجدال والصراخ. اشتد الصراع بسرعة وضرب زياد ليديا.

- كيف يجب أن تكون ردة فعل ليديا؟
- هل كان لزياد أن يتصرف بطريقة مختلفة في هذه الحالة؟

دراسة حالة رقم(2): ذهبتُ للرقص مع مجموعة من الأصدقاء. عندما كنت على وشك المغادرة، رأيت اثنين (رجل وفتاة، يبدو أنهما على علاقة) يتجادلان عند المدخل. نعتها بالعاهرة وسألها لماذا كانت تغازل رجلاً آخر؟ كان جوابها: "أنا لم أكن أنظر إليه، وحتى لو فعلت ذلك، ألست أنا معك؟". صاح الرجل في وجهها مرة أخرى، فأجابته: "ليس لك الحق في معاملتي بهذه الطريقة". قال لها "تافهة"، وطلب منها أن تذهب من أمامه لأنه لا يمكن أن ينظر إليها بعد الآن. ثم ضربها فسقطت على الأرض. فصرخت في وجهه قائلةً إنه ليس من حقه أن يفعل ذلك.

- ماذا ستفعل؟ هل ستغادر؟ هل ستقول شيئاً؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟
- هل سيكون الوضع مختلفاً لو كان الرجل يضرب رجلاً آخر؟
- ماذا يمكنك أن تفعل في مثل هذه الحالات؟ ما هي البدائل؟
- هل من مسؤوليتكم منع الآخرين من استخدام العنف؟

دراسة حالة رقم (3): سامي رجل من عائلة ثرية. في أحد الأيام التقى فتاة تدعى بيترا بينما كانت في طريقها من المدرسة إلى منزلها، وتبادلا الحديث. في اليوم التالي التقى بها مرة أخرى، واستمر برؤيتها حتى طلب منها في أحد الأيام الخروج لتناول العشاء. خلال العشاء أخبر سامي بيترا كم هو معجب بها وطلب منها أن تذهب معه إلى منزله. عندما كانا في المنزل بدآ بتقبيل بعضهما البعض، وبعد ذلك بدأ سامي بلمس جسم بيترا من تحت قميصها. لكن بيترا منعته، وقالت إنها لا تريده أن يذهب أبعد من ذلك. شعر سامي بالغضب الشديد وقال لها أنه صرف الكثير من الوقت عليها قائلاً: "ماذا سيقول أصدقائي عني؟". أصر أن تغير رأيها. في البداية حاول إغراءها، ثم بدأ يصرخ معبراً عن خيبة أمله. ثم دفعها فسقطت على الأرض، وأجبرها على ممارسة الجنس معه رغماً عنها وبالرغم من طلباتها المستمرة له أن يتوقف.

- هل هذا يعتبر نوعاً من العنف؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟
- ماذا كان على سامي أن يفعل؟
- ماذا كان على بيترا أن تفعل؟

دراسة حالة رقم (4): كان نهار طارق صعباً في المدرسة. عاقبته والدته بسبب علاماته السيئة، ولم تسمح له أن يخرج في تلك الليلة. في الصف لم يتمكن من الإجابة عن سؤال لأحد المعلمين، وفي الباحة سخرت منه زميلته رنا لأنه فشل في الإجابة عن سؤال المعلم السهل. وقالت "لقد كان سؤالاً سهلاً جداً ... هل أنت حقاً بهذا الغباء؟". طلب منها طارق أن تصمت ودفعها نحو الجدار. احتدم غضب رنا وقالت "إذا لمستني مرة أخرى سأريك ماذا سأفعل بك ...". أجاب طارق: "لا، انتظري وسترين ماذا سأفعل لك". وقام بصفعها، استدار ومشى بعيداً.

- هل تعتقد أن طارق كان محقاً بضربه رنا؟
- هل كان له أن يتصرف بطريقة أخرى؟

دراسة حالة رقم (5): ذهب مجموعة من الأصدقاء إلى الرقص. لاحظ فادي أن رجلاً آخر ينظر إلى صديقته. نهض فادي ومشى نحو هذا الرجل وبدأ بالعراك معه.

- لماذا تصرف فادي بهذه الطريقة؟
- هل تعتقد أن فادي كان محقاً في قتال الرجل الآخر؟
- كيف كان يمكن لردة فعله أن تكون؟
- ماذا كان لأصدقائه أن يفعلوا؟

دراسة حالة رقم(6): في العديد من المجتمعات، يُرفض الناس الذين يعانون من فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب/ الإيدز. يتعرضون للإهانات والإذلال. لا يُسمح حتى لأطفالهم الذهاب إلى المدرسة.

- هل يعتبر هذا نوعاً من العنف؟
- هل تعتقد أن هذا النوع من التمييز يؤذي الناس الذين يعانون من فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب/ الإيدز؟
- ما الذي يمكن القيام به لتجنب حصول مثل هذه الحوادث؟

دراسة حالة رقم (7): سلمى طالبة جامعية عمرها 19 عاماً انتقلت للعيش مع زميلتها في شقة مؤلفة من غرفة نوم واحدة بالقرب من الحرم الجامعي. لدى سلمى فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب إيجابي منذ أن كان عمرها 17 عاماً. هي تأخذ دواءها المطلوب الذي يحتاج إلى التبريد الدائم. في أحد الأيام سألتها زميلتها لماذا تأخذ هذا الدواء. أرادت سلمى أن تكون صادقة مع زميلتها وقالت لها أنها تحمل الفيروس. صُدمت زميلتها وغضبت بشدة. طلبت من سلمى مغادرة الشقة على الفور قبل أن تصاب بالفيروس أيضاً.

- كيف كانت ردة فعل زميلة سلمى؟
- هل تعتقد أن هناك خطراً في أن تنقل سلمى الفيروس إلى زميلتها؟
- هل يعتبر هذا نوعاً من العنف؟
- ما الذي يمكن القيام به لتجنب حصول مثل هذه الحوادث؟

دراسة حالة رقم (8): رامي وندى زوجان أصبح لديهما طفل ثان. عندما قررا أن ينجبا الأطفال، اتفقا على أن تكون ندى هي من ستبقى في المنزل وترعى الأطفال، بينما يعمل رامي لجلب المال. لكن رامي بدأ بإعطاء ندى كميات أقل من المال. في البداية قامت بإلغاء صفوف الألمانية التي كانت تأخذها، وبعد ذلك لم يبق لديها ما يكفي من المال لشراء ملابس لنفسها أو حتى تلبية دعوة صديقاتها لتناول القهوة. عندما ناقشت هذه المسألة مع رامي، قال فقط: "ليس لدينا ما يكفي من المال. تطلبين الكثير من الأشياء رغم أنك لا تجلبين أية أموال". عندما ذكرت ندى أنه يخرج كل ليلة مع أصدقائه واقترحت أنه ربما أنها يمكن أن تخرج مع صديقاتها بدلاً من ذلك، أجاب: "نعم أخرج كثيراً ولكن أنا بحاجة إلى الراحة بعد العمل. بينما أنت تمضين اليوم بأكمله لا تفعلين شيئًا ".

- هل يعتبر هذا نوعاً من العنف؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟
- ماذا على ندى أن تفعل في رأيك؟
- هل كان لرامي أن يتصرف بطريقة مختلفة؟
- ماذا كنت لتفعل في مثل هذه الحالات؟

دراسة حالة رقم (9): مجموعة من الأصدقاء يمشون في حديقة عامة. ليلى فتاة هادئة ومنطوية، وكانت نور تزعجها بخصوص ذلك. وهي لا تستجيب لكن حازم –الذي يحب ليلى –قرر الدفاع عنها. وطلب من نور التوقف عما تقوم به وتجادلا. ثم ضرب نور وبدأ بالقتال.

- ما رأيك في كيفية تعامل نور مع ليلى؟
- هل تعتقد أن هذا التعامل هو نوع من العنف؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟
- ما رأيك في رد فعل حازم؟ هل يعتبر عنيفاً؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟
- ماذا كنت ستفعل في مثل هذا السيناريو؟

دراسة حالة رقم (10): آدم رجل مثلي الجنس. أطلع أهله وأصدقاؤه على حالته مؤخراً. في البداية كان من الصعب جداً على العائلة قبوله، لكنهم قبلوه في نهاية المطاف. بيد أن بعضاً من زملائه في المدرسة بدؤوا ينادونه "بالشاذ جنسياً" وبتعابير مهينة أخرى. كانوا يتآمرون دائماً ضده، وحتى أنهم كانوا يضربونه في بعض الأحيان.

- هل هذا يعتبر نوعا من العنف؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟
- ما الذي يمكن أن يقوم به آدم في هذه الحالة؟
- ماذا يمكن لأصدقائه أن يفعلوا في هذه الحالة؟
- ماذا كنتَ لتفعل في هذه الحالة؟

ورقة المصادر (ب):

ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي(GBV):

في كثير من الحالات تستخدم العديد من القوانين والسياسات مصطلح "العنف المنزلي" أو "العنف الأسري" في إشارة إلى العنف ضد النساء والأطفال الممارس من قبل الشريك، وعادة الرجل. مع ذلك فإننا نشهد اتجاهاً متزايداً في التوجه إلى استخدام " العنف القائم على النوع الاجتماعي" أو "العنف ضد المرأة" لتغطية نطاق أوسع من العنف من النساء الذي تتعرض له المرأة من قبل شريكها أو الأسرة أو أشخاص آخرين من خارج الأسرة.

تركز هذه المصطلحات على واقع ديناميات ومعايير النوع الاجتماعي المعقدة الذي يمارس ضد المرأة (Filispoire, 2003). إن جوهر مفهوم العنف القائم على النوع الاجتماعي هو التمييز بين العنف القائم على النوع الاجتماعي وغيرها من أشكال العنف. هذا المفهوم يمكن تطبيقه على كل من الرجال والنساء والفتيات والفتيان، ويركز على القضاء على العنف ضد المرأة والشباب باعتبار أنهم الأكثر تأثراً. فيما يلي من فصل العنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف ضد المرأة سيكون وفقاً لميثاق الجمعية العامة للأمم المتحدة بشأن القضاء على العنف ضد المرأة في عام 1994:

- أي إجراء قسري قائم على أساس النوع الاجتماعي أو الجنس ينتج عنه أو يحتمل أن يؤدي إلى ضرر المرأة ومعاناة جسدية ونفسية أو جنسية تعتبر عنفاً، بما في ذلك التهديد بالعنف والحجز، والاعتقال التعسفي للحرية، سواء في الحياة العامة أو الخاصة. العنف ضد المرأة يشمل على سبيل المثال لا الحصر:
- العنف البدني والنفسي والجنسي الذي يحدث في إطار الأسرة تحت أشكال الضرب والإكراه على الأفعال الجنسية ضد الفتيات الصغيرات (الأطفال) في الأسرة، والعنف المتصل بالمهر واغتصاب الزوجة وختان الإناث، وغيره من الممارسات التقليدية المضرة بالمرأة، بما في ذلك العنف غير الزوجي وسوء المعاملة.
- العنف البدني والنفسي والجنسي الذي يحدث داخل المجتمع عموماً بما في ذلك الاغتصاب والتحرش الجنسي والتهديد والخوف في حيز العمل الأكاديمي والمهني أو في أي مكان آخر، والاتجار بالنساء وإجبارهن على العمل في الجنس.
- العنف البدني والنفسي والجنسي الذي يُمارس من قبل الدولة أو ذلك الذي تسمح فيه الدولة عمداً أو تمتنع عن الاستجابة له.



ورشة العمل 10
ماذا أفعل عندما أشعر بالغضب؟

الهدف:
مساعدة المشاركين في تحديد الطرق التي يشعرون فيها بالغضب، والطريقة التي يعبرون فيها عن غضبهم من خلال وسائل أخرى غير العنف.

المعدات المطلوبة:
لوح قلاب (فليب شارت) وأقلام ماركر وشريط لاصق ونسخة من ورقة المصادر لكل مشارك.

الإطار الزمني:
ساعة.

ملاحظات التخطيط:
لا شيء.

المسار:
1) ابدأ التمرين بمقدمة موجزة حول هذا الموضوع. على سبيل المثال يخلط الكثير من المراهقين والرجال بين الغضب والعنف ويعتقدون أنهما الشيء نفسه. من المهم التأكيد على أن الغضب انفعال طبيعي والجميع يشعرون به طوال حياتهم. العنف هو أحد السلوكيات التي يتم التعبير فيها عن الغضب. بيد أن هناك طرق أخرى للتعبير عن الغضب أفضل وأكثر إيجابية من العنف. وإذا تعلمنا كيف نعبر عن غضبنا عندما نشعر بذلك، فإنه سيكون أفضل من تركه ليتراكم، ما يؤدي في نهاية المطاف إلى تفجير شعورنا بالإحباط.
2) اشرح للمجموعة أن هدف هذا التمرين هو مناقشة السبل التي يمكن للناس التعبير فيها عن غضبهم.
3) قم بتوزيع نسخ من ورقة المصادر. اقرأ جميع الأسئلة على جميع المشاركين واطلب منهم الإجابة بشكل فردي لمدة 2 إلى 3 دقائق لكل سؤال. للأميين اطرح الأسئلة بصوت عالٍ واطلب من المشاركين مناقشة الأمر مع بعضهم البعض في مجموعة صغيرة أو رسم ما يفكرون به.
4) بعد الإجابة على الأسئلة، وزع المشاركين إلى مجموعات من 4 أو 5 كحد أقصى. واطلب منهم مشاركة إجاباتهم. امنح كل مجموعة دقيقتين للقيام بذلك.
5) فيما المشاركون في مجموعاتهم، قم بتوزيع ورقة فليب شارت لكل مجموعة لكتابة:
   – الطرق السلبية للتفاعل مع الآخرين عندما نكون غاضبين.
   – الطرق الإيجابية للتفاعل مع الآخرين عندما نكون غاضبين.
6) أعط كل مجموعة 15 دقيقة لإعداد القوائم واطلب منهم أن يقدموا نتائج نقاشهم أمام الجميع.

7) على الأرجح سيشارك الأشخاص الطرق الإيجابية التالية: تنفس بعض الهواء، العد إلى 10، وذلك استخدام كلمات لوصف ما نشعر به دون أذى. من المهم التأكيد على أن "تنفس بعض الهواء" لا يعني الخروج للقيادة أو الحاجة إلى السرعة في السيارات أو شرب المشروبات الكحولية في الخارج، لأن هذه السلوكيات محفوفة بالمخاطر. في حال لم تتم الإشارة إلى هاتين النقطتين في المناقشات مع المشاركين، تأكد كميسر من تسليط الضوء عليها. بشكل موجز "تنفس بعض الهواء"، يعني أن ننأى بأنفسنا عن الوضع أو الشخص الذي نحن غاضبون منه. يمكن للشخص الغاضب أن يأخذ نفساً عميقاً، ويذهب لنزهة قصيرة أو أي نشاط بدني آخر لتهدئة نفسه. عموماً يجب على الشخص الغاضب أن يذكر لشريكه أو الشخص الذي كان يتجادل معه أنه ذاهب في نزهة، ويقول شيئًا على غرار: "أنا غاضب حقاً منك وأنا بحاجة إلى بعض الهواء النقي. أنا بحاجة إلى المشي قليلاً كيلا أصبح عنيفا أو نبدأ بالصراخ. عندما أهدأ يمكننا مناقشة هذه المشكلة معاً". مثال آخر للتعامل مع العنف أن نعبر عن أنفسنا دون إهانة الآخرين. هذا يستدعي أن نشرح لماذا نحن غاضبون وكيف نود أن نحل المشكلة دون إهانة الآخرين أو إيذائهم. أعط مثالاً للمجموعة: في حالة تأخرت صديقتك عن موعد محدد، يمكنك إما أن تصرخ "أنت عاهرة، دائما تفعلين نفس الشيء وأنا أقف هنا في انتظارك". أو يمكنك التعبير عن غضبك دون شتائم وتقول "فلان، أنا غاضب لأنك متأخر. في المرة القادمة عندما تريد أن تتأخر، دعني أعرف مسبقا أو اتصل بي على هاتفي النقال بدلاً من تركي أنتظر."
8) ناقش الأسئلة التالية.

اختياري:
إذا كان الوقت يسمح اطلب من المشاركين أن يبتكروا بعض المشاهد التمثيلية أو يفكروا في أمثلة أخرى أو عبارات يقولونها عندما ينشأ الصراع لاستخدامها كبدائل عن الإهانات والصراخ.

أسئلة للمناقشة:
1) عموماً من الصعب على الكثير من الرجال التعبير عن غضبهم دون استخدام العنف. لماذا ذلك؟
2) من هم الأشخاص الذين يمكن أن نعتبرهم نماذج قدوة لنتعلم منهم كيف نعبر عن مشاعرنا بما في ذلك الغضب؟
3) نحن نعلم عموماً كيفية تجنب صراع أو معركة من دون استخدام العنف. لماذا لا نطبق ذلك في أي وقت؟
4) هل يمكن "لتنفس بعض الهواء" أن يخفض التوتر في الصراعات؟ هل استخدمت هذه الطريقة من قبل؟ هل نجحت؟
5) هل من الممكن استخدام كلمات بدون إهانات عندما نكون غاضبين؟

الخلاصة:
الغضب انفعال طبيعي يختبره الجميع في جميع مراحل حياتهم. تكمن المشكلة عندما يخلط بعض الناس بين الغضب والعنف معاً، ويعتبرونهما نفس المفهوم، والتفكير بأن العنف هو وسيلة مقبولة للتعبير عن الغضب. لكن هناك طرقاً أخرى أفضل وأكثر إيجابية للتعبير عن الغضب. يعتبر تعلم التعبير عن غضبنا أفضل من حصره داخلنا وعدم التعبير عنه، لأنه إذا تراكم غضبنا فسيؤدي إلى تفجره في مرحلة لاحقة.

ورقة المصادر:
ورقة المصادر: ماذا أفعل عندما أشعر بالغضب؟
1) فكروا في السيناريوهات التي واجهتكم في الآونة الأخيرة وشعرتم خلالها بالغضب. ماذا حدث؟ صفوا بشكل موجز وبجملة أو اثنتين.
2) الآن بعد التفكير في هذه السيناريوهات، حاولوا أن تتذكروا ما الذي كنتم تفكرون به وماذا كان شعوركم. اذكروا بعضاً من هذه المشاعر.
3) عندما نشعر بالغضب نلجأ في الغالب إلى العنف. قد يحدث هذا حتى قبل أن ندركه كرد فعل بحيث يكون لدى بعض الناس لحظيا ويبتدأ بالصراخ ورمي الأشياء في الغرفة أو ضرب شيء ما أو شخص ما. في أوقات أخرى يمكن أن نكتئب ونعزل أنفسنا أو نلتزم الصمت. الآن بعد أن أعدتم التفكير في السيناريو الذي كنتم فيه غاضبون. كيف عبرتم عن ذلك الغضب؟ كيف تصرفتم؟ اكتبوا جملة من بضع كلمات حول الإجراءات التي قمتم بها.

ورشة العمل 11
من العنف إلى الاحترام في العلاقات الحميمة

الهدف:
مناقشة استخدام العنف في العلاقات الحميمة وبناء علاقات مبنية على الاحترام المتبادل.

المعدات المطلوبة:
لوح قلاب (فليب شارت) وأقلام ماركر وشريط لاصق.

الإطار الزمني:
ساعتين.

ملاحظات التخطيط:
ينبغي لنا أن نفهم أن الشبان يشعرون باليأس عندما يتعلق الأمر بالاستجابة إلى العنف الذي يشهدونه من رجال آخرين. الكثير منهم يعتقد أنه يجب ألا يتدخل في شأن رجال آخرين. من المهم خلال المناقشة التعبير عن اليأس الذي يشعر به كثير من الرجال عندما يشاهدون رجلاً آخر يمارس العنف المنزلي. يستخدم هذا التمرين مشاهد درامية من سيناريوهات تتضمن النساء. في حالة كانت المجموعة مؤلفة فقط من الذكور قد يتردد البعض في أداء السيناريوهات ولعب أدوار نسائية. شجع المجموعة على أن تكون أكثر مرونة في حال لم يشأ رجل أن يُمثل دور امرأة، واطلب منهم وصف المشاهد باستخدام صور من القصص على سبيل المثال.

المسار:
1. اشرح للمشاركين أن هذا التمرين يهدف إلى مناقشة وتحليل أنماط العنف التي نستخدمها أحياناً في علاقاتنا الحميمة، وكذلك مناقشة الطرق التي يمكن أن نبني بها علاقات مبنية على الاحترام.
2. قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة، واطلب منهم خلق سيناريو أو مشهد هزلي قصير.
3. اطلب من مجموعتين تقديم علاقة حميمة مع صديق أو صديقة أو مع زوج وزوجة، وتصور شكلاً من أشكال العنف. قم بتذكير المشاركين في المناقشات بتمرين "ما هو العنف" وأكد على أن العنف الموضح في السيناريوهات يمكن أن يكون جسدياً حتى لو لم يكن ذلك ضرورياً. اطلب منهم أن يكونوا حقيقيين في وصفهم واستخدامهم أمثلة من أشياء رأوها أو سمعوها أو اختبروها في مجتمعهم.
4. اطلب من المجموعة أيضاً تقديم علاقة مبنية على الاحترام المتبادل. قد تكون هذه علاقة صراع واختلافات في الرأي إلا أن العرض يجب أن يُظهر كيف يتم تحقيق الاحترام المتبادل من دون استخدام العنف.
5. امنح المجموعة من 15 إلى 20 دقيقة لإنشاء قصصها وشاهدها. اطلب من كل مجموعة ألا يتجاوز عرضهم 5 دقائق.
6. اطلب من المشاركين تقديم أعمالهم، وإعطاء وقت للأسئلة بعد كل سيناريو.
7. عند انتهاء المجموعات من تمثيل الأدوار، اعتمد على الأسئلة التالية لتسهيل المناقشة.

أسئلة للمناقشة:
1) أين لامست الأمثلة في سيناريوهات الواقع؟ هل تشهدون سيناريوهات مماثلة في مجتمعكم؟
2) ما الذي يشكل علاقة عنيفة؟
3) ما هي أسباب العنف في العلاقة؟
4) في المواقف التي تتضمن العنف، كيف كان يمكن للفاعلين (للممثلين) أن يتصرفوا على نحو مختلف؟
5) هل يستخدم الرجال فقط العنف ضد المرأة، أو يمكن أن تستخدم النساء العنف ضد الرجال؟ كيف يكنّ عنيفات؟ كيف ينبغي للرجل أن يستجيب للعنف؟
6) عندما ترى زوجين يستخدمان العنف، ماذا تفعل عادة؟ ما الذي تستطيع القيام به؟ أين تجد المساعدة؟
7) ما هو الدور الذي يلعبه الكحول والمخدرات عندما يتعلق الأمر بالعنف؟
8) ما هي عواقب العنف في العلاقات؟
9) ما هي استجابة المجتمع أو المجتمع المحلي للعنف في العلاقات؟
10) كيف تبدو العلاقات الصحيّة؟ هل نشاهد أمثلة عن العلاقات القائمة على الاحترام المتبادل في مجتمعنا؟
11) ما الذي يمكن أن نقوم به كأفراد لصوغ علاقات صحيّة؟
12) ما الذي يمكن أن نفعله كمجتمع محلي؟

الخلاصة:
تحدث النزاعات في جميع العلاقات. إن ما يُحدث الفرق هو الطريقة التي يمكننا التعامل بها مع النزاعات. إن تعلم كيفية تكريس الوقت للتفكير في عواطفنا والتعبير عنها بهدوء وبشكل سلمي جزء مهم في خلق علاقة مبنية على الاحترام.

ورشة العمل 12

سيناريوهات المواعدة

الهدف:

تحديد خصائص العلاقة الصحيّة.

المعدات المطلوبة:

لوح قلاب (فليب شارت) وأقلام ماركر ومقص وشريط لاصق ونسخ من ورقة المصادر.

ملاحظات التخطيط:

قد يعرب العديد من المشاركين عن آرائهم حول العلاقات الصحيّة وغير الصحيّة. قبل البدء في هذه العملية يجب على الميسر أن يعمل مع المجموعة للتوصل إلى اتفاق في هذا الصدد.

المسار:

1) ارسم عمودين على اللوح القلاب. اكتب في الأول "العلاقة الصحيّة" وفي الآخر "العلاقة غير الصحيّة".
2) قسم المشاركين إلى 3 أو 4 مجموعات صغيرة، وخصص لكل مجموعة كتابة سيناريو واحد حول مواعدة صحيّة وواحد حول مواعدة غير صحيّة لكل عضو في المجموعة على ورقة أو ورقة ملاحظة. يجب أن تعكس السيناريوهات واقع سلوكيات "المواعدة" أو "المغازلة" لدى الشباب بمثل عمرهم في مجتمعاتنا والمجتمعات المحليّة.
3) اطلب من كل مجموعة أن يقصوا هذه "السيناريوهات" ويضعونها تحت كل عمود سواء كانوا يعتقدون أنه صحيّ أو غير صحيّ. امنح المجموعات 15 دقيقة للقيام بذلك. إذا كان الوقت يسمح اطلب من كل مجموعة أن تقترح سيناريوهات صحيّة وغير صحيّة إضافية.
4) راجع السيناريوهات واسأل كل مجموعة لماذا قرروا أنها علاقات صحيّة أو غير صحيّة.
5) استخدم الأسئلة التالية لتسهيل المناقشة.

أسئلة للمناقشة:

1) هل تعتقد أن هذه السيناريوهات واقعية؟
2) هل سبق لك أن واجهت سيناريوهات مماثلة؟ كيف شعرت؟
3) ما هو رد فعل المجتمع تجاه هذه السيناريوهات؟
4) ما هي الخصائص المشتركة للعلاقة الصحيّة؟
5) ما هي الخصائص المشتركة للعلاقة غير الصحيّة؟
6) هل تعتقد أن الشباب في مجتمعك يقيمون علاقات صحيّة أو غير صحيّة؟ اشرح.
7) ما هي التحديات الكبرى التي تواجهها عند بناء علاقة صحيّة؟ كيف يمكننا مواجهة هذه التحديات؟
8) ماذا يجب أن تفعل في حال شعرت أنك في علاقة غير صحيّة؟
9) ماذا يمكنك أن تفعل إذا كان لديك صديق في علاقة غير صحيّة؟

سيناريوهات المواعدة:

فيما يلي أمثلة عن سيناريوهات يمكن للمشاركين استخدامها. ينبغي تشجيعهم على الخروج بسيناريوهات خاصة بهم ذات صلة بالمجتمع وثقافته.

- تخطط للقيام بشيء مع شريكك لكنه في اللحظة الأخيرة يلغي ذلك لاعتقاده أن ما خططت للقيام به ليس ممتعاً.
- أسماها غبية أثناء الجدال.
- يتناوبان في مشاهدة أشرطة الموسيقى أو البرامج التلفزيونية التي يريدان مشاهدتها.
- شريكك ينتقد أصدقاؤك.
- يسحب ذراعها أثناء الجدال.
- يقود بسرعة كبيرة. تخبره أنها غير مرتاحة. يقلل من سرعته ويعتذر.
- يقول لأصدقائه أنه كان يمارس الجنس معها الليلة الماضية، في حين أنه في الواقع لم يفعل أي شيء إلا الحديث معها.
- ضغط عليها لممارسة الجنس معه.
- حتى إذا كان لديكما وجهات نظر مختلفة هذا لا يؤثر على الاحترام المتبادل بينكما.
- يعتقد أنها تريد ممارسة الجنس معه إذا ارتدت تنورة قصيرة أو قميصاً مفتوحاً.
- تحتفلان معاً عندما يتلقى أحدكما أخباراً سارة.
- لا يروق لها عندما يخرج مع أصدقائه، وهي لا تثق به عندما لا يكون معها.
- يتشاركان في تكلفة العشاء وتذاكر الفيلم.
- عندما يخرجان معاً دوما ينظر إلى النساء الأخريات وأجسامهن، ويعلق أحياناً بأنهن "مثيرات".
- تغضب حيال شيء ولكن دائما تتحدث عنه، وتستمعان إلى وجهة نظر بعضكما.
- عندما يكون لديها صعوبة في قراءة الخريطة يقول: "أعتقد أن المرأة تفتقر إلى الإحساس بالأماكن لأنه وراثي وفطري".
- يتصل بها في صباح اليوم التالي بعد المواعدة ويخبرها أنه أمضى وقتاً طيباً، ويأمل أن تكون نامت جيداً بعد ذلك.
- قررت خيانته لتشعره بالغيرة.
- يخونها، وقام بضربها.
- يذهبان معاً في رحلة تخييم، ويضعان قائمة بالأشياء التي يحتاجانها، ويتسوقان سوياً.
- تخبره أنه يحتاج إلى مساعدة في اختيار ملابسه، وأن باستطاعته تقبيلها بشكل أفضل.
- عندما علمت أنه خانها، برر الأمر بالقول إنه كان في حالة سكر، وليس مسؤولا عن خطئه.
- ضغط عليها كي تلتقط صوراً عارية، وهو يخطط لمشاركة الصور على شبكة الإنترنت، ويقول "عزيزتي، أنتِ تبدين مثيرة جداً وأريد للعالم كله أن يرى".
- قبل الموعد الأخير للواجبات المدرسية بليلة واحدة طلب منها أن تقوم بالمهمة لأجله لأنه لم يكن لديه الوقت للقيام بذلك.
- يتحدثان إلى بعضهما إذا كان لديهما بعض المشاكل في المنزل أو المدرسة.
- يشعر بأنه يحتاج لأن يكون دائماً قوياً أمام عينيها.
- عندما تغضب منه يستمع إلى ما تقوله.

الفصل الرابع

العمل مع الأطفال والآباء

الفصل الرابع
العمل مع الأطفال والآباء

مقدمة:

ما الذي تواجهه الأسر والأطفال والنساء في زمن الحرب، وكيف يمكننا التدخل للاستماع إليهم والحفاظ على قدرات مرونتهم النفسية وتعزيزها عندما يكون كل شيء حولهم شديد التأثر.

ذلك أننا ومن وجهة نظر مفهوم الصدمة النفسية، ومن العديد من التجليات العرضية لدى الأطفال والبالغين سنقوم بتقييم مدى انتشار عوامل الخطر وعوامل الحماية في حياة هؤلاء الذين سنتدخل معهم. نحن المهنيين العاملين في الخطوط الأمامية لدعم وتجسيد إجراءاتنا وأنشطتنا الداعمة الوقائية الكاشفة بغية تسريع التوجهات الضرورية من أجل وحدة رعاية أكثر تخصصاً.

سيتم توجيه المهنيين ليكونوا "مع" المشاركين خلال تدخلات الوساطة الفنية. أختيرت الوساطة الفنية وفُضلت نظراً لأنها قابلة للتطويع، ولعالمها النوعي المرح والإبداعي ولدورها العلاجي المتأصل. نحن على ألفة تامة بهذه الوساطة أنها تنبثق من عالم الطفولة فيما هي ليست مخصصة حصراً للأطفال. إنها تستدعي الرغبة باللعب والرسم والتعبير والإبداع والتشكيل والاستماع والإخبار، إلخ.

الهدف المعلن من هذا العمل هو السماح للمهنيين الذين سيتم توجيههم إلى إقامة سلسلة من ورش العمل التثقيفية والترفيهية، والتي ستضع جسم وعقل وعواطف المشاركين في حالة من الهشاشة والضيق والخطر في حركة ثابتة وتسليحهم ليكونوا قادرين على ضمان إطار من العمل الذي يحترم الوقت ويدافع عن كل شخص، وعن قصصهم الشخصية والجماعية ذات الصلة بالفقدان والحداد إلى آليات واستراتيجيات المرونة النفسية الفريدة أثناء مواجهتهم لصعوبات الحروب والمآسي.

سوف ينجح مقدمو التدخلات من خلال صيانة وصقل مستوى عال من الاحتراف في بناء ورشة عملهم، ومن خلال استخلاص المعلومات في أزواج، ومن خلال إطار واضح وراسخ، ومن خلال الإصغاء المرهف والاحتوائي، ومن خلال الحاجة إلى عطاء لا يتزعزع، وإلى مهارات التفكير خارج الصندوق دون تكرار روتيني في تنفيذ مهمتهم لتوفير الإشراف والدعم، والكشف والتوجيه أو التقوية لعوامل الحماية لدى كل مشارك في مجموعتهم.

سوف تجهد الأقسام التالية إلى زيادة إمكانية الوصول إلى هذا الرباط النظري العملي الضروري من أجل إنجاز تدخلات ذات جودة عالية.

أوضاع الأسر في زمن الحرب:

وضع المرأة: (5)

النساء على الدوام هن ضحايا الأكثر تضرراً من الأعمال العدائية، وعندما يقاتل الرجال فإن النساء هن اللواتي يقمن بإعالة أسرهن ومجتمعاتهن حيث يصبحن مركز تنسيقها.
غالباً ما تشارك النساء في العمليات العدائية ويلعبن دوراً فاعلاً في جهود الحرب، وتقديم الدعم والمشاركة في المعارك، أكان ذلك باختيارهن أو عنوة.على الأقل هن يوفرن الراحة الأخلاقية التي يحتاجها الرجال للذهاب إلى الحرب. تُخطف بعض النساء ليوظفنَ في أغراض جنسية أو لطهي الطعام وتنظيف المخيمات. تعتبر بعض النساء مُشتبَهات ويُستهدفن بسبب أنشطة الرجال المزعومة أو الحقيقية. بالتالي يحاولون ضرب الغائب من خلال ترهيب ومهاجمة من بقوا.

غالباً ما تعاني النساء والفتيات الصغيرات كأفراد من السكان المدنيين من العواقب المباشرة أو غير المباشرة للمعارك لأنهن يقاسين من القصف والهجمات العمياء ويعانين من نقص الغذاء وغيرها من السلع الضرورية لبقائهن على قيد الحياة ولصحتهن، وهن حتماً يتولين المسؤولية عن الأطفال والمرضى وكبار السن.
يسرّع غياب الرجال الذين ذهبوا إلى الحرب أو وقعوا في الأسر أو الذين اعتقلوا أو اعتبروا في عداد المفقودين أو القتلى أو المشردين أو المنفيين في انهيار آليات الدعم التقليدية التي اعتاد المجتمع–ولا سيما النساء–الاعتماد عليها.
معرفة مصير الأشخاص القريبين المفقودين هو بحث كثيراً ما يستمر لسنوات بعد انتهاء النزاعات. إن عدم التمكن من الحداد ودفن الأشخاص الأعزاء بطريقة ملائمة له عواقب وخيمة على أولئك الذين بقوا على قيد الحياة وعلى آليات التكيف الخاصة بهم(...).
غالباً ما تعتمد هؤلاء النساء على دعم السكان المحليين في المنطقة التي نزحوا إليها، وعلى دعم المنظمات غير الحكومية الدولية.

وضع الأطفال:

الأطفال هم ضحايا الحرب الأكثر هشاشة حتى لو خرجوا منها سالمين جسديا تبقى عواقبها النفسية ويبقى مستقبلهم عرضة للمخاطر.

لا يعبر الأطفال النازحون داخلياً حدود الدولة بل ينزحون داخل بلدهم، ويمثلون 3/2 الأطفال النازحين. من ناحية أخرى الأطفال اللاجئون هم من الأطفال الذين يعبرون حدوداً دولية ولهم حقوق محددة.
يواجه الأطفال النازحون داخلياً والأطفال اللاجئون خطر أن يصبحوا قاصرين غير مصحوبين أو قاصرين منفصلين عن ذويهم وأسرهم الممتدة أو الأوصياء القانونيين.

مخاطر النزوح عديدة: التجنيد في المجموعات المسلحة والاستغلال الجنسي وسوء المعاملة والعنف والعمل القسري والتبني في ظل ظروف غير نظامية والتمييز ضمن مرافق الرعاية المؤقتة أو المجتمعات وصعوبات في الولوج إلى التعليم وأنشطة الترفيه.

الجنود الأطفال على سبيل المثال ليسوا فقط أعضاء ضمن جماعة مسلحة تشارك بنشاط في الأعمال العدائية. هم لا يرتدون بالضرورة الزي العسكري ولا يحملون الأسلحة، ويمكن تجنيدهم في الجماعة المسلحة كطهاة أو حمالين أو حراس أو جواسيس أو رسل أو حراس شخصيين أو أهداف جنسية أو "للكشف عن" الألغام...
من بين المخاطر التي يتعرض لها الأطفال هي الزواج القسري. بالرغم من أن زواج الفتيات القاصرات ليس ظاهرة جديدة في سوريا، فإنه غالباً ما يتم ترتيب هذه الزيجات من أجل حماية الفتيات من بعض أنواع التحرش الجنسي أو أحيانا بعد حادث اغتصاب من أجل استعادة شرف الضحية، وليس للاحتفال بالاتحاد الزواجي.
لكن نظراً للظروف التي يعيشها اللاجئون السوريون، فإن الظروف الاقتصادية التي تشجع بعض الزيجات المدبرة من الفتيات القاصرات تعتبر أمراً مهماً، وأصبحت عاملاً أكثر تواتراً. بالإضافة إلى ذلك من أجل زيادة الفرص بالقبول في بلد آخر يتم ترتيب بعض الزيجات من الفتيات القاصرات.

الزواج دون السن القانونية له عواقب وخيمة على الصحة النفسية لأشخاص ليسوا مهيئين نفسياً ولا يفهمون كل الواجبات والعواقب التي ينطوي عليها اتحاد كهذا. كما أن معدل الخُدَّج في كثير من الأحيان مرتفع جداً وكذلك ولادة طفل ذي فرصة أقل للبقاء على قيد الحياة.
أخيراً فإن الخبرة الطويلة والمؤلمة للولادة يمكن أن تكون قاتلة على حد سواء للأم الشابة والطفلة.

المرونة النفسية:

"عندما تخترق حبة الرمل داخل المحار متعدية عليه، يبدأ الحيوان بإظهار ردة فعله من خلال إنتاج الصدف الذي يستقر حول الحبة ويتحول إلى لؤلؤة صغيرة. تصاغ الحبة القاسية حتى تأخذ شكلاً جديداً للؤلؤة ثمينة".

عندما نواجه المواقف الضاغطة ذات الإمكانية الرضية، يجد الإنسان نفسه يطور ويجرب قدرات جديدة من أجل التكيف والمرونة النفسية والتي كانت إلى الآن غير متوقعة.

العوامل التي تشجع على ظهور قدرات مرونة تتعلق بالموارد الداخلية للشخص ترتبط بالتالي:

- احترام الذات وصورة الذات.
- روح الدعابة.
- استراتيجيات التكيف التي يمكن تعريفها بأنها "مجموعة من المساعي المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى ضبط وتخفيض الظروف الداخلية والخارجية أو تحملها".
- الثقة والتفاؤل.
- الشعور بالكفاءة الذاتية التي تسمح بالتفكير والحلم بالمشاريع المستقبلية، وإدراك فعله وقدرات التأثير في مسيرته الخاصة.

كل هذه العوامل والتي تنشأ من الموارد الداخلية للشخص تسمى عوامل الحماية. هذه هي العلامات القوية لقدرات البقاء والحفاظ على الذات بمواجهة المحن.

كما أنها يمكن أن تشمل الموارد الخارجية للشخص، ولا سيما تلك النابعة من الأسرة والمدرسة.
في الواقع إن قوة الحماية المحتملة واستقرار هيكل الأسرة أمر ضروري لتطوير المرونة الفردية.

تُظهر الأسر المرنة الخصائص المشتركة التالية:

- الاستقرار والوحدة والدعم فيما بين أفرادها عندما تواجه الأحداث السلبية.
- خاصية المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع التغيرات.
- القدرة على التواصل وتبادل المشاعر بين أفرادها.
- القدرة على تطوير العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها.
- القدرة على ممارسة الشعائر والطقوس.

من المهم عدم التعميم والاعتقاد أنه من دون واحدة من هذه الموارد الخارجية أو الأشخاص الآخرين لا يمكن أن يكون الناس مرنين أو يفقدون مرونتهم الكامنة.
حول هذا الموضوع أجريت العديد من الدراسات على الأطفال الذين عانوا من حرمان الأم في وقت مبكر، ولكنهم كانوا قادرين لاحقاً أن يحوزوا على نماذج راشدة خيّرة، وأظهروا أنه كان بداخلهم قدرات تكيف قوية جديدة موجودة مقترنة مع تطور "طبيعي" لتقدير الذات والكفاءة الذاتية.

في الواقع ثمة مسلمة يمكن أن نجد فيها نوعاً من الارتياح، مُسَلّمة بحكم الواقع تقول بأن لا شيء محسوم دائماً، وأن الأمور لا تتجمد على نحو نهائي، وأن اللدونة plasticity أساس نظري–عملي علينا أن نستند إليه.

الصدمة النفسية:

يقدم الحدث الصادم نفسه كخبرة:

- مفاجئة وغير متوقعة.
- مهددة للحياة.
- تثير مشاعر الخوف والعجز والقلق.
- خارج الحالة الطبيعية.

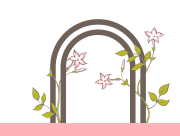
يمكن أن يكون تجربة وحشية كالكوارث الطبيعية أو الحروب أو حتى سلسلة من الأحداث المكثفة أو المتكررة مثل حالات إساءة المعاملة.
مع ذلك ليست التجربة صادمة أبداً في حد ذاتها، ولكنها تميل لأن تصير كذلك عندما تتجاوز شدتها العاطفية قدرات الدفاع وقدرات تنفيذ الاستراتيجيات الفعّالة التي يمكن للشخص أن يلتمسها.
تتصف الاستجابة للخبرات الصادمة بسلسلة مترابطة من إعادة إحياء الحدث حيث يعيش الشخص رغما عنه الموقف الصادم أو المشاعر المرافقة على شكل ارتجاعات (فلاشباكات) أو كوابيس أو أهلاسات حسية.
من بين استراتيجيات الاستجابة الأكثر شيوعاً يمكن أن نجد تلك التي تهدف إلى "فصل" المرء عن الأشخاص والأماكن والأفكار والمشاعر التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتجربة الصادمة المعاشة أو تتعلق بها بشكل غير مباشر.
غالباً ما تضع محاولات التجنب هذه الشخص الذي عاش حالة الصدمة النفسية تحت التوتر وفي حالة تأهب دائم، مما يسهل الاستثارة الدائمة وتغير المزاج.

من وجهة نظر سريرية، (9) يمكننا تسمية الأعراض التالية:

- التثبيط، والذي يظهر على شكل ذهول وجمود وصمت.
- يتوازى الهياج مع حركات مضطربة أو سلوك عدواني.
- هروب يائس مع نوبات من الخوف والهلع والتي تستمر حتى عندما يكون الشخص آمناً.
- السلوك التلقائي الذي لا يتفق مع السياق.

فيما يتعلق بالحدث الصادم لدى الطفل وإلى حد ما لدى الكبار، يمكننا أن نرى أنه غالباً ما يمثل لغزاً أو أحجية مجهدة تقتحم حياته وتحول نقاطه المرجعية، والأسس التي اتكأ عليها من قبل وتنقلب اعتقاداته رأساً على عقب.
يجعله الحدث الصادم يسأل نفسه: لماذا أنا؟ لماذا يحدث هذا لي؟ ماذا يعني هذا؟ ماذا فعلت؟ ما الخطأ الذي ارتكبته لأستحق هذا؟

في مواجهة كل هذه الأسئلة يصطدم الطفل في كثير من الأحيان بالصمت الحرج وعدم الفهم من البالغين، وفي محاولته لإضفاء معنى على أمر لا يفهمه، فإنه غالبا ما يفعل ذلك من خلال ألعاب صادمة بالرسم أو بالتشكيل.
من ناحية أخرى فإن البالغ الذي ترنح وتجمدت قدرات النمو النفسي لديه عندما واجه كل هذه الأسئلة، فإن جسده يتولى المسؤولية. في هذه الأوضاع يحتاج البالغ قبل كل شيء من أقرانه أن يفكروا، وأن يضفوا معنى على كل شيء يحيط به، وأن يشارك خبرته، وأن يتبادل معهم خبراتهم، وأن يعتمد غالباً على موارده الداخلية لكي ينهض ويتفاعل بطريقة ناجعة مع الحدث.



مصطلحات وأمثلة عن مصطلحات يمكن استخدامها: (10)

عند التحدث لغير الاختصاصيين، سواء كانوا من المتدخلين في الخط الأول أو المستفيدين، يجب أن تكون كل المصطلحات المستخدمة سهلة الفهم، وبالتالي يمكن الوصول إليها.
ينبغي ألا تكون ردود الفعل الشائعة في المواقف الصعبة "إمراضية"أو "نمطية" أو "تصنيفية" أو "وصمية".

بدلاً عن ذلك ينبغي أن تشجع وتعزز "قدرة الشخص على إدارة المواقف الصعبة والتغلب عليها بنفسه، والإيمان بإمكانات مرونته النفسية".
لا يعني الإيمان في إمكانات الناس ومرونتهم النفسية إنكار الصعوبات بل على العكس تماماً.
وعندها يؤخذ بعين الاعتبار تعزيز آليات الدعم الاجتماعي الموجودة مسبقاً داخل الأسر والمجتمعات المحلية من أجل تسليط الضوء على الطابع الجماعي والبنيوي لأسباب الكرب وردود الفعل عليه.
لذلك فإننا نحبذ مصطلح الكرْب والآثار النفسية والاجتماعية بدل الصدمة، وعلامات الكرْب بدل الأعراض، والأحداث المخيفة بدل الأحداث الصادمة.

ظهور علامات الكَرْب لدى الأطفال:

غالباً ما نسمع أن الطفل هو عرض والديه.
لجعل هذا الفهم أكثر إتاحة يمكننا أن نقول إنه شكل من "المعرفة" التي يملكها الطفل أو بالأحرى من هذه القدرة على أن يردّ صدى ما لديه إزاء مآزق التوق لأحد والديه وإزاء توقعاتهم وأحاديثهم المتناقضة في بعض الأحيان فيما يتعلق بمستقبله، وإزاء غير المعلن في الأسرة وأسرارها، وإزاء كرب الآباء "الذي لا يمكنهم شرحه بالتفصيل للطفل"، ولذلك فإنه من كل ما سبق يعبر الطفل عن نفسه "بطريقة مختلفة" عما يسمع ويرى ويشعر.

هو يعبر عن نفسه "بطريقة مختلفة"، وهذا يعني أن الجسم في اندفاعه وفي حركاته غير المضبوطة يبدأ ببطء بتولي بناء الأفكار المعقولة والتي تمنح بعض المعنى لأمر خطير ولوكان مؤلماً.

هذه "المعرفة" التي يملكها ولكن التي لا يفهمها، يعبر عنها الطفل غالباً بجسده وبالأفعال، لعدم قدرته على التعبير عنها بالكلام.

ظهور علامات الكرب لدى البالغين:

أما بالنسبة للبالغ في مواجهة كربه الخاص فهو كما الطفل تماماً. عندما يكون عاجزاً عن فهم الواقع المحيط به من الممكن أن يُظهر سلوكيات قصوى من السلبية، أو على العكس تماما، من الاندفاعية والعدوانية الشديدة.
في كثير من الأحيان عندما يواجه الكبار صعوبة بإدماج الصدمة أو الحداد على شخص أو حالة، يدخل إلى عالم من الصمت أو التكرار القسري كما لو أنه يستحضر تعويذة.

أحياناً يتماهى مع المعتدي، يتبنى سلوكه دون أن يدرك ذلك، ودون أن يكون على وعي بالمسافة التي تفصل بينه وبين رغبته الحقيقية. حينئذ يلبس الكبار جلداً آخر "ذاتاً زائفة" يبدو أنهم بحاجة إليها كي يكونوا قادرين على البقاء على قيد الحياة.

أمام ظهور مؤشرات قوية من الكرب لدى البالغ، علينا ألا نقلل أبدا من شأن مشاعره، أو الحالة التي يعيشها، ولا أن نؤججها ونزيدها، وعلى العكس من ذلك علينا أن نحاول الإصغاء إلى ما يحدث في داخله، وأن نستمع له في تلك اللحظة ونعيره إبداعنا وتفكيرنا، وأن نساعده تدريجيا على إيجاد الحلول المناسبة له، وإعطائه معنى لحياته من جديد من خلال تعزيز موارده الداخلية والخارجية.

الاحتياطات فيما يتعلق "بالصدمة النفسية" و"اضطراب الشدة ما بعد الصدمة":

من المفهوم أن الحرب والعنف المنظم وحالات النزاعات المفتوحة تحمل إمكانات صدمات كبيرة.مع ذلك ليس لهذه المآسي ذات التأثير على كل شخص.
إذا كانت الصدمة معادلة للكرب، وغالباً شديدة القوة، فمن الأهمية بمكان أن نعتمد على حقيقة أن هذه الصدمة يمكن في مناسبات معينة وفي حالات معينة أن تفتح الطريق لآفاق جديدة في الحياة.
غالباً ما يعيش الناس الذين يمرون بأوضاع كرب كبيرة خبرة الانفتاح هذه. مع ذلك هي خبرة يجب أن تنتقل مع الكثير من الحيطة، وذلك ليس من أجل عدم إنكار التجربة الصادمة نهائياً بل لتجنب البقاء عالقين فيها بأي ثمن.
على الرغم من أن كل شخص يتفاعل بطريقة فريدة مع الحدث الصادم، فإن العديد من الجوانب يمكن أن تؤثر بهذا التفاعل سواء كانت بيئية أو علائقية أو نفسية أو بيولوجية أو معرفية أو ثقافية أو أي جانب آخر، وبالتالي فإن إقامة منهجية لأي تعميم للتشخيص أمر مستحيل.
في كثير من الأحيان "يُطبق استخدام تشخيص الصدمة النفسية أو اضطراب الشدة ما بعد الصدمة مع الأطفال دون الأخذ بعين الاعتبار سياق الصدمة". (11)
أحياناً ننسى أن مفهوم الصدمة هو مرآة تعكس الثقافة التي نعيش فيها ومؤسساتها. "الاضطراب ليس أبدياً، كما أنه لا يمتلك انسجاماً جوهرياً. بل عناصر جرى لصقها معاً من خلال الممارسات والتقنيات والروايات التي يتم تشخيصها والمدروسة والمعالجة والمُمَثَّلة من مصالح ومؤسسات وحجج أخلاقية مختلفة، حشدت هذه الجهود والموارد". (12)
الطريقة التي تُعاش بها التجربة الصادمة تعتمد على البيئة وعلى السياق الذي عاش فيه الشخص والذي يعيش فيه الآن.
ثمة أربعة عناصر مشتركة لمعظم الصدمات في الطفولة، وينسحب ذلك أيضا على الصدمات في مرحلة البلوغ: التمثيل البصري للذكريات الحادة، والسلوك المتكرر، والمخاوف المتعلقة بالصدمة، بالإضافة إلى تغير الموقف تجاه الآخرين والحياة والمستقبل.
نظراً لأن الصراعات المسلحة غير محددة، سريعة وغالباً عشوائية ومدتها دائماً طويلة نسبياً، فإنها تطلق ردود فعل صدمية نوعية، ولهذا يبدو تعريف اضطراب الشدة ما بعد الصدمة المكيف مع حالات العنف المنظم مناسباً في أوقات الحرب.

استجابة الضغط النفسي الناجم عن صدمة نفسية في منطقة حربية:

استجابة الضغط النفسي الناجم عن صدمة نفسية في منطقة حربية، هي استجابة تراكمية من الضغط النفسي المزمن في الحرب، والتي تأخذ في الاعتبار تعديلات الوظيفة المعرفية والعاطفية والأخلاقية والسلوكية والنفسية فضلا عن الديناميات الثقافية والاستجابات الوجودية التي خلقتها الحرب". (13)
أولاً، من المهم أن نحدد أن استمرارية وعدد العناصر ذات الإمكانية الصادمة ومعاودة هذه العناصر، يبدو أنها مرتبطة بقوة بمستوى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة، وهي أقوى حتى من اضطراب الشدة بعد الصدمة عندما تحدث خلال ظروف فريدة.
لدى الأطفال كما هو الحال لدى البالغين على سبيل المثال، ثمة إمكانية دائما للتعافي بعد حدث صادم معزول، إذا كانت بيئتهم الداعمة، وعوامل السلامة "الطبيعية" لديهم تعمل وتستجيب بشكل "جيد بما يكفي".

"إلى جانب ذلك، فإن الأسباب اليومية للضغط النفسي التي تورثها الحرب مثل النزاعات العائلية، والعزلة الاجتماعية، ومشاكل السكن والصحة والوضع المالي غير الآمن، يمكن أن تؤثر على الأفراد أكثر من التجارب المؤلمة المرتبطة مباشرة بالعنف". (14)
ثانياً، من المهم جداً أيضا معالجة تأثير صدمة الحرب على الأطفال، لأن آثارها على هؤلاء تختلف عن آثارها على البالغين، إذ أن الطفل الذي يمرّ بصدمة يكون في منتصف تطوره المعرفي والجسدي والعاطفي والاجتماعي، وهذا سوف يؤثر على الخبرة التي ستتكون من الحدث الصادم بطريقة مختلفة.

هذا الطفل الذي يعبر بالفعل الانفصال والفردانية وإشكالية بناء الذات، ستتفاقم بسبب تفكك نظام الأسرة التي ينمو فيها، عندما يتعطل نظام أسرته بسبب الحرب، فإن تطوره سيتأثر أيضا. إلى جانب ذلك، تغير الحرب عادة هيكلية الأسرة وأدوار أفرادها.

إحدى أكبر الصعوبات التي يواجهها الطفل هي أن يجد نفسه مقيداً بواجب تولي دور بالغ، وهو واجب ضروري متصل ببقائه على قيد الحياة، والذي يذهب في بعض الأحيان بعيداً إلى حد عكس الأدوار داخل نسق الأسرة. قد يغيّر التعرض الطويل للصدمة، شخصية وسلوك الطفل، بالإضافة إلى تصوره للعالم. على سبيل المثال، في زمن الحرب يصبح العنف مُجازاً بطريقة أو بأخرى. وبالتالي يمكن لأي شخص أن يكون ضحية ومعتدي في آن معاً، الأمر الذي يشوش بعمق الطفل الذي لا يعرف بعد الآن بمن يمكنه أن يثق ويلجأ له إذا احتاج إلى مساعدة. إلى جانب ذلك، عندما يكون البالغ هو نفسه في كرب نفسي بسبب الحرب، "سيكون غير قادر عموما على تقديم الدعم العاطفي لأطفاله". (15,16)

عندما يتعلق الأمر بالبالغ، يمكن أن ينكص، ويفقد بعض المهارات التي كان قد اكتسبها في السابق، وبعضاً من إحساسه بالمسؤولية وبالواجب، ويجد نفسه في حالة من الاعتمادية في اللحظة التي تقتضي منه المضي قدماً باستقلاله.

يدرك البالغ أيضا الحرب كتدمير لماضيه، ولكل ما عمل بجد لبنائه، وما استثمر فيه، العمل والمنزل والأسرة، ويتوجب عليه أن يستجرّ مرة أخرى من نفس المصدر الذي قاده سابقا لبناء نفسه، من أجل إعادة بناء نفسه. إن الحداد على الحياة السابقة، الذي على البالغ أن يمر به، مؤلم للغاية.

يرى بعض الكبار في الحرب إمكانية لإعادة بناء مستقبل جديد، مستقبل أفضل، ولكن ليحدث هذا، يجب أن ينتهي التدمير الجاري.

ورشات عمل بالوساطة الفنية واضطراب الشدة ما بعد الصدمة:

تستند ورشات العمل بالوساطة الفنية على بعض المبادئ العلاجية المحددة التي يمكن أن تيسر استكشاف الصدمة وإمكانية تحويلها في مرحلة لاحقة.

أحد هذه المبادئ هو الانفصال.

الانفصال هو عملية تَخْلِقُ مسافة فصل. يحدث هذا الانفصال، على سبيل المثال عند خلق العمل الفني عندما ينأى المرء بنفسه عن خبرة الصدمة، وذلك ببساطة لأن هذه الصدمة تصبح شيئاً –شيئاً خارجيا– حيث يمكننا أن نملك السيطرة لنتمكن من ممارسة قوة التحويل.

تمثل ورشات العمل بوساطة فنية شكلاً من أشكال العلاج الفريدة التي تقدم إمكانية معالجة تجربة صادمة داخل فضاء إبداعي يحمل إمكانية المتعة.

بالتالي يسمح هذا الفضاء الإبداعي بالسيطرة على إنتاج المحتوى والشكل والتفاصيل واستخدام مواد معينة لتشكيل هذا المحتوى.

لذلك يسمح لنا هذا الفضاء الإبداعي، على سبيل المثال باتخاذ قرار بشأن ماذا نصور وبأية وسيلة فنية ستمنحنا شعوراً بالقيادة والسيطرة.

المبدأ العلاجي الآخر النوعي لورشات العمل بالوساطة الفنية هو إعادة تنظيم الذكريات المتعلقة بالصدمة في إطار سرد متماسك بعد الصدمة "يضيّع" الشخص جزءاً من ذاكرته المتعلقة بالأحداث الصادمة.

تنتقل هذه الذكريات التي لا تُحتمل بشكل أو بآخر من الذاكرة الصريحة أو كما يشار إليها بالذاكرة الإعلانية (Malchiodi, 2013; Talwar, 2007)، ويمكن أن نلاحظ صعوبة كبيرة، وحتى استحالة لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشدة ما بعد الصدمة أن يصفوا لفظياً ما مروا به، وأن يكتبوا هذه التجربة في قصة أو في تلاوة متماسكة لها بداية ووسط ونهاية.

يتفق كثير من المؤلفين على أن إدماج الصدمة لا يمكن أن يبدأ قبل أن يتم تنظيم الذكريات المرتبطة بالحدث الصادم بطريقة منطقية، وبالتالي يمكن للإدماج الفني أن يكون طريقة تدخل جيدة لأنه متجذر في التواصل غير اللفظي.

لذلك يبدو أن لدى ورش العمل بوساطة فنية القدرة على الوصول إلى بعض شظايا الذاكرة عن طريق تجاوز اللغة، مما يتيح وسيلة لترجمة ونقل الخبرة التي لا يمكن وصفها لفظياً أي وصفها بكلمات.

يسلط (مالشيودي) Malchiodi (2008) الضوء على ذلك، فعن طريق استخدام الخيال يمكن لأي شخص أن يخلق قصة عن صدمة "أخرى".

هذه القصة التي صنعها الشخص تغدو حينئذ أقل صدماً بكثير، وتجعل من الممكن إدماج صور جديدة لها أن تعزز إدماج الصدمة بل وتمنحها أثراً أكثر إيجابية.

بالإضافة إلى ذلك تقدم ورش العمل بالوساطة الفنية خياراً كبيراً من التقنيات الإبداعية التي تسمح من خلال المشاركة الفعالة بتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والفعالية من خلال الخلق.

المبدأ العلاجي الثالث هو خلق فضاء ترفيهي. يمتلك الفرح بالخلق والتحويل والاكتشاف والتجريب، ميزة الجمع بين العمل الإدماجي والنشاط الترفيهي، يمكن أن يكون ساراً بالنسبة لبعض الناس وبالتالي أقل تهديداً أو ترويعاً.

إن خلق موضوع يجعل من الممكن لنا أيضاً ألا نكون في فضاء ساكن، فوجود أصدقاء في الفضاء المتغير وعملية الخلق والتحويل، تخفف إلى حد كبير من القلق من الصدمة، ذلك القلق الذي يسبب الحيرة والتجمد.

يجب أن يحدث خلق الموضوع دائماً، في إطار يسمح للشخص بتدمير هذا الغرض في أي لحظة إذا رغب في ذلك للتعبير عن عدوانيته على الغرض وليس على نفسه أو على الآخرين.

علاوة على ذلك يعزز الإبداع الفني حالة من الاسترخاء والانعتاق التي تعتبر مصدر قوة ممتاز عندما نصل إلى إطلاق عملية إدماج الصدمة.

الخلق والتعبير والإبداع والخيال:

الخلق هو حدث يمكن للجميع بالمطلق الوصول إليه. هذا ما يحدث عندما يقوم شخص بإدارة ربط حياته العاطفية باللغة، وبالتالي إلى لغات الخلق.

الحياة العاطفية هي الشيء الذي ينشئنا ومنه بُنينا وهو ما نسكنه، ولكنه مع ذلك يهرب منا، يهرب من إدراكنا. وسيلتنا الوحيدة للولوج إلى حياتنا العاطفية هو الخلق. عملية الخلق هذه هي العلاقة أو الجسر أو الرابط أو التوتر، بين قدراتنا اللغوية وقدراتنا في التعبير العاطفي. التلاقي بين هذين الشكلين من أشكال القدرة اللغوية والعاطفية يطلق عملية الخلق، والحركة التي تجعل هذا الانطلاق ممكناً هو عمل التعبير.

كتب (برنزهورن Prinzhorn)، وهو طبيب نفسي ومن عشاق الفن ومؤسس نظرية "الجشطالت": "إن الحركات التعبيرية في جوهرها، لا تخدم أي غرض سوى تشكيل النفس. ميل كل التشكيل (الميل إلى صنع أشكال) هو التوصل إلى صياغة مثالية. يتطلب تحقيقه أن تكون حركة الخلق مشبعة بالنفس التي تمثلها ".

لذلك–على حد قوله–هناك:

- الميل (قوة موجّهة)، وأن هدف الحركات التعبيرية هو تجسيد الحالة النفسية، والذي يعني تحويل الاندفاعات النفسية إلى ألعاب جسمية عن طريق المواد اللغوية، وإعطاء جسد لهذه الدوافع النفسية يحرك اندفاعات الجسم واندفاعات الخيال.
- حاجة داخلية لهذا الميل للوصول إلى تشكيل مثالي.
- يتطلب إنجاز هذا الميل أن يتشبع التشكيل مع النفس (الخيال) الذي يمثلها ".

الإبداع هو أحد الوسائل التي يتجلى من خلالها ذكاء المرء. لكي نكون خلاقين من الضروري معرفة كيفية مراقبة الأشياء التي تحيط بنا والتي تؤثر علينا دون تحيز ودون أفكار مسبقة.

أظهر البحث الذي قام به جيلفورد في عام 1967 عن سير العملية الإبداعية بعض الجوانب الأساسية من الإبداع.

- الحساسية والتفهم الوجداني.
- السيولة. يمكن تعريفها بأنها القدرة على التفكير بسرعة وبحرية، وأن يكون المرء مرناً وقادراً على التكيف مع الأوضاع الجديدة.
- الأصالة تكمن في القدرة على الخروج عن المعايير لرؤية الأشياء "بشكل مختلف"، وهذا عكس المسلم به والمبتذل.
- القدرة على الإدماج أي في الذهاب إلى قعر الفكرة التي يأخذها المرء على عاتقه بطريقة متماسكة.
- القدرة على التجريد.
- القدرة على التوليف أي جمع عناصر مختلفة في كلّ جديد يؤدي إلى شكل جديد.

لذا يشير جيلفورد إلى "التفكير المنفرج divergent thinking "، وهو نوع من التفكير المرن والطيع ما يجعل ممكناً إيجاد حلول غير اعتيادية جديدة للمشاكل.

الخيال هو أساس كل النشاط الإبداعي وهو يتبدى في كافة مناحي الحياة الثقافية، وهو يجعل خلق المنتجات الفنية والعلمية والتقنية أمراً ممكناً.

يتصل الخيال بالواقع لأنه يُبنى دائماً على المواد الموجودة سواء كانت في شكلها الأساسي أو في شكل أكثر تقدماً.

يساعد الخيال في كسر الأنماط الموجودة وفي التغلب على معوقات "تبدو مستحيلة".

إنه يجعل من الممكن إعادة إنتاج الواقع فيما يثريه بالتفاصيل، وبالتالي يؤثر على الحالة العاطفية للشخص وذلك بفضل قدرات التوقع للمواقف المستقبلية.

هذه هي الطريقة التي يتم فيها خلق تمثيل حالة.

التمثيل المطلوب لتنظيم السلوك التلقائي واستكشاف الإمكانيات المستقبلية دون الحاجة بالضرورة إلى الانخراط في العمل.

الألعاب:

عند اللعب لا شيء إلزامي ومتكرر ونمطي، هو مرادف للعفوية والتأمل والحماس. اللعب فعل وغالباً ما يكون رمزياً، يتم في وقت محدد وفي إطار مساحة، إطار ليس حراً أبداً ودائماً وفقاً لمجموعة من القواعد المقرة والمقبولة طوعاً.

تمثل الألعاب وسيلة أساسية وقيّمة لدعم المشاعر والتعبير عنها، وبناء تمثيلات واستراتيجيات استجابة ضد المواقف الضاغطة، وتعزيز المرونة النفسية. هي ليست فقط وسيلة لاكتشاف العالم المحيط بنا، ولكن أيضا شكل من أشكال التواصل ومن التجربة العاطفية ومن فعل لتحويل الواقع.

تؤدي الألعاب دوراً أساسياً في التنمية الذهنية. إنها تحفز الذاكرة والانتباه والتركيز. يؤكد بياجيه الذي أسس للرابط بين مساحة اللعب التي تُعطى للطفل وتطوره الفكري، أن الألعاب هي الأداة الرئيسية لدراسة العملية المعرفية للطفل. تُعلّم الألعاب وتجعل من الممكن استبطان الأدوار الاجتماعية. كما أنها أيضاً وبفضل الألعاب التنافسية يمكن للطفل أن يتفوق على نفسه، ويتعامل مع الهزيمة ويدير الضغط النفسي ويختبر النجاح ويطور شعوراً بالثقة بالنفس والكفاءة التلقائية.

فمن خلال الألعاب تحديداً يحظى الكبار بمعرفة الطفل حقاً، وباكتشافه وفهمه وبتوطيد علاقة معه، ولكن فقط وفقط إذا أتاحوا له اللعب دون تطفل ودون أن يستولوا على مكانه.

يقول (رينيه روسيون René Rousillon)، في منشور بعنوان "الألعاب وإمكانياتها": إنه عندما تختفي الألعاب يحلّ المرض، وأن اضطرار التكرار "على أساس مثل مقابل مثل " يميل إلى ممارسة هيمنته على الأداء النفسي وأن التفسير يتجمد. عندما يكون الحدث صادماً تغدو خبرة الشخص ذاهلة وجامدة أي تثبتها ذاكرته، وتصبح دقيقة وتكرارية وانحلالية وتفقد إمكاناتها الحيوية.

على النقيض من ذلك فإن إدماج الصدمة بالألعاب ينعش الحركية التفسيرية –إعادة تأسيس قدرات الألعاب– وحرية جريان التمثيل النفسي والحيوية في السلاسل الترابطية واللدونة.

الرسم:

الرسم هو فعل تواصل وتمثيل. بهذا المعنى هو لغة عالمية مشتركة.

"الرسم هو تسوية بين الأقوال والأفعال (...): هو لغة قيد الفعل كالفعل، ولكن ليست سريعة التلاشي: إنها لغة باقية، تتحدث إلى الأبدية ". (17)

تعزو جاكلين روير للغة التصويرية قوة التعبير عما يعجز عنه الوصف وما يتعذر تفسيره، من خلال توضيح ذلك بكل شدتها بالترافق مع المظاهر والأشكال والألوان. يدعون الرسم للغوص في عالم الآخر المجهول للشعور من خلاله، الأمر الذي كان غير ممكن إدراكه أبداً خلاف ذلك.

ويؤكد (ويدلوشر(1998) Widlöcher)، أنه من أجل أن نعرف الطفل علينا أن نعرف كيفية الإصغاء إليه وكيفية التحدث معه. وكثيراً ما يتحدث الكبار للطفل كما لو أنه "جنين بالغ"، متجاهلين خصوصية وفرادة شخصيته.

"عندما يرسم الطفل علينا أن ننظر إلى ما ينوي القيام به: هل يروي لنا قصة، لا شيء سوى قصة؟ يجب أن نعترف أيضاً بالأساليب المتعددة في هذه النوايا التي يستخدمها للتعبير عن اتجاه رغباته، وصراعاته ومخاوفه".

يعزز استخدام الرسم كأداة للتعبير والتواصل، اكتشاف طرق بديلة للتفكير وإيجاد حلول فريدة لمشاكل الحياة اليومية.

عند التعامل مع التجارب الصادمة يُمكّن التعبير بالرسم الأطفالَ من الدنوّ من ذكرى ما حدث من خلال إسقاطها على قطعة من الورق، لإعطائها شكلاً لنقلها إلى الخارج ووضعها في العلن والسيطرة عليها. هذه هي الطريقة التي يدير بها الطفل إعادة تشكيل مشاعره المؤلمة وأفكاره، وترتيب الحدث داخل قصة حياته (Hariki 2007، Dalligand، 2005).

في كثير من الأحيان تبدأ الكثير من الذكريات المرتبطة بالصدمة بالاندفاع وتتشابك. باستخدام الفعل الإبداعي يصبح من الممكن التعبير عن فوضى التجربة الصادمة في حيز مغلق على قطعة من الورق. بذلك فإن الشخص يصبح أقل عرضة للغرق في طوفان من المشاعر المتعلقة بالصدمة، ويمكنه أن ينأى بنفسه بسهولة عن تجربته الصادمة.

قيمت بعض الأبحاث استخدام الرسم مع الأطفال ضحايا الصدمات النفسية. على وجه الخصوص تظهر الدراسة التي أجراها (القريناوي وسلاتر(2007) Al-Krenawi and Slater) بشأن الأطفال الذين دُمرت منازلهم، كيف يمكن استخدام فن الرسم في أوضاع الهشاشة.

يمكن أن يكون لدى الأطفال الصغار جداً فرصة للمشاركة من بين العديد من الأنشطة الإبداعية في مختبرات الرسم.

" أظهر الأطفال من خلال رسوماتهم، كيف وَسمت حياتهم بعمق وبشكل مؤلم لأنهم شهدوا تدمير وخسارة منازلهم. في الواقع تُظهر إبداعات الرسم الظروف القاسية التي اضطروا للعيش فيها، ويعكس عدم وجود عناصر الطبيعة في رسوماتهم الصعوبات التي يواجهها هؤلاء الأطفال لإسقاط أنفسهم في مستقبل سعيد". (18).

مع ذلك تقود بعض التجارب مع الأطفال الذين واجهوا صدمة سواء كان ذلك الحدث الصادم مقصوداً أو ذو طابع عرضي، الباحثين بانتظام لأن يلاحظوا إنتاج رسومات تفتقر لعلامات واضحة على الصدمة التي تعرضوا لها، في حين أن رعاية هؤلاء الأطفال يشهد واقعية وشدة الإصابات الصادمة الناتجة عن الحدث. تقترح هيلين رومانو أن تُسمّى هذه الرسومات "برسومات تمويه".

يخدم رسم التمويه هدفاً مزدوجاً؛ خداع المحاور من خلال تطمينه زيفاً على حالته، وتوفير وسيلة للدفاع ضد تهديد الإفناء الذي يلي أثر الصدمة.
يجب أن نكون حذرين للغاية في ألا نلجأ إلى تفسير هذه الرسومات بسرعة وبطريقة وحشية وأن نتجنب التلفظ بعبارات مثل: "رسمة جميل، شمس ومنزل جميل وزهور، هذا يعني أنه على ما يرام".
رغم أن الرسم يبقى مؤشراً مميزاً للنمو النفسي والديناميات العاطفية لدى لطفل، فإن مضمون تعبير الرسم لا يتوافق بشكل منتظم مع شدة ما خضع له الطفل وعاشه وتحمله.

المسرح:

"المسرح ليس لعبة. هو الوحي للإنسان من الغموض الخاص به، من جانب هو المشهد المزعج المليء بالظلام والسرعة المبهرة، ومن الجانب الرهيب الآخر هو الدليل" (19).

المسرح هو فن التمثيل والذاكرة. بهذه الطريقة يمكن أن يفتح الطريق من الموت إلى الحياة، والعكس بالعكس.
محمولاً على لغة رمزية. يفضي المسرح إلى تفريغ وإدماج التوترات الشخصية والعاطفية ونزع مسرحة الصراعات والتعبير والإسقاط للتخيلات والطموحات العقلانية أو غير العقلانية.

يمكن أن يكون الفعل المسرحي أداة تأمل وعكس وإدماج وفعل وتغيير اجتماعي أو تدخل. ويمكن أن يطبق في حالات الضيق وتعزيز المشاركة والتضامن وإدارة الواقع.
بالنسبة لبعض الناس الذين يعيشون في أوضاع من الإقصاء والحبس والعزلة، يمكن أن يجدوا حاجتهم لأن يلاحظهم الآخرون في الفعل المسرحي وفي منصة المسرح علامة على أن الكلمات يمكن أن تُقال وتُسمع وفقاً لقواعد مسرحية بحرية وأمان. الحاجة أن يكون المرء مسموعاً يقترن بالحق في أن يحظى بالبهجة والرغبة في أن يُشاهد.

أشكال مسرحية محددة يمكن أن تُعلم، وأن تُقام بطرق مختلفة، كما هو الحال في تجربة (مهرجون بلا حدود Fronteras في Payosos)، حيث يتدخل مهرجون متطوعون وممثلون في حالات الطوارئ في محاولة لجلب الابتسامة إلى حيث تسود الدموع واليأس لتقديم صورة مختلفة وإيجابية للإنسانية لرفع الوعي العام بحالات النزاع وتعزيز أنشطة التضامن.

علينا أن نكون محددين، وبالتالي نقتبس قول (كاستيللي وسباتيلا (2003) Castelli و Sbattella): "بالنسبة لأولئك الذين شهدوا وقوع كارثة أو حدث صادم، فإن مسرحة ما مروا به من تقلبات من خلال لغات مناسبة وفي إطار آمن، تجعل من الممكن بالنسبة لهم تحويل ما مروا به على المستوى الرمزي، من خلال إبلاغها بشيفرات قابلة للمشاركة. تعزز المنهجيات المستخدمة التحول الإبداعي للعواطف، ويشعر الشخص بأنه مُشارك (...) وتجعل من الممكن الحصول على تحول فعّال للصدمة من خلال أساليب ملموسة وقابلة للضبط، وذلك بفضل الشخص الذي لم يعد يشعر بالاضطهاد بعد الآن، ويمكنه تجاوز أكثر جوانب التجربة إيلاماً".



الارتجال المسرحي:

يعود الارتجال إلى إطلاق فعل دون تحديد مسبق لتفاصيله ومن ثم إعطائه نهاية "تلاشي".
لكي يرتجل المرء لا بد له فوق كل شيء أن "يكون حاضراً"، ويجب أن يقبل أن يُقاد من خلال ما يَقبل عليه، ولكن بعد إنشاء قواعد محددة والموافقة عليها مسبقاً والتي بموجبها يمكن أن يحدث الارتجال.
الهدف المعلن من الارتجال هو العفوية، والقاعدة الذهبية هي ألا تقوم أبداً "بلعبة مضادة". تتكون "اللعبة المضادة" من قتل اقتراح الشريك أو قتل الخطوط العريضة لاقتراح قادم من الداخل.
الإتاحة والتركيز مطلوبان في الارتجال، وهذا على العكس تماماً من عمل خالٍ من المعنى والصرامة، وذلك لتحويل نوعية استماع المرء لنفسه وللإدراكات والمشاعر والقدرات المهملة غالباً من أن تُمنع أو تخضع للرقابة.
تتطلب الآخرية (الغيرية) الارتجالية استماعاً مرهفاً وخاصاً، من أجل تمييز نية الشريك وفتح الطريق لنقطة لقاء وتطوير "الممكن".
خلال الارتجال المؤدي هو المسؤول عن كلماته وأفعاله، فلا يمكنه استعادة ما قاله وعرضه لأفراد من الجمهور.
يتعلق الأمر بإبقاء الشخصية التي يلعبها في المكان ودفعها أبعد وقيادتها إلى أقصى حدودها بكل التباساتها وتناقضاتها، كل ذلك وهو يأخذ طبعاً بالاعتبار الزمن النفسي أو هشاشة كل شخص أو قدرات المرونة لديه.

"يسترجع الشخص الحياة نفسها تماماً مثلما من قبل وبحكم الضرورة من خلال خداع نفسه بوعي (...). تنصهر الحياة الحقيقية والخيال في نفس الهوية ونفس الوقت. لا يريد الممثلون التغلب على الواقع، يريدون إعادة إنتاجه. إنهم يسترجعون الخبرة ولكن هذه المرة هم السادة، ليس فقط كإنتاج من الخيال بل أيضا كأشخاص حقيقيين، وإلا كيف سيكونون قادرين على منح ولادة جديدة؟ لأن هذا هو بالضبط ما يفعلونه. الحياة بكل تعقيداتها المتبادلة تحدث في البعد الزمني. لا تضيع حتى لحظة أو ثانية، فكل لحظة من الملل وكل سؤال وكل فائض من الخوف وكل انسحاب تتم استعادته ويعاد فيه النظر. ليس فقط الشخص هو من يعود ليسترجع حواره، جسده أيضاً يعود يتجدد شبابه. أعصابه ودقات قلبه. إنه يستعيد حياته كلها منذ اليوم الذي ولد فيه، وكأن ذاكرة إلهية تذكره بكل لحظة (...). كل قواه وأفعاله وأفكاره تعود إلى المسرح في سياقها وبتسلسلها الأصلي، نسخة طبق الأصل من الجمل التي سمعها من قبل. كل ذلك الماضي يُبعَث ويستعاد في لحظة". (20).

يخضع الارتجال أيضاً للقواعد الضرورية التي تُعرِب عن فضاء الإبداع. القواعد تُحظَر وتُسمح، وسواء خرقناها أو اتبعناها، فهي الطريقة التي نُصنفُ بالعلاقة معها. دائماً الأمر يدور حول "افعل كما لو أن". اتصالات الجسد مضبوطة حتى لو كان التورط العاطفي والظرفي حقيقيين.

سواء كان المشهد مرتجلاً أو من عروض وتمارين إحماء متنوعة أو من دور وتأويل لنصوص، فإنه يُحدَّدُ دائماً في حيز. العلاقة التي نحافظ عليها معه ترسل كل واحد منا لتمثيل متمايز. إذا كان المشهد كما وصفناه للتو، فإن حلبة اللعبة–القصة– "افعل كما لو أن" فإن التعليمة الأساسية "في الألعاب، كل شيء مسموح" إذا بقي التعبير الرمزي ... سيُسمح كل شيء ما عدا التنفيذ (العبور إلى الفعل). سيُسمَحُ ويُلتمسُ كل شيء. وسوف نُدعى إلى أن نحب ونكره لأداء تمثيل جريمة قتل لقاتل أبيه أو لقاتل أمه أو لقتل الرضع، ولكن أيضاً سنُدعى للولادة وإلى الحمل وإلى الموت وإلى الولادة من جديد مرة أخرى للعب دور المجنون والشيطان والأحمق والمهرج، ولكن أيضاً للملك والملاك والإله والآلهة والحيوان والشبح والجبل والبحر وما إلى ذلك. التحدي هو بتعلم كيفية التعبير عن كل هذه الحالات المختلفة مع رمزية الفعل، مع "افعل كما لو أن" ليس فقط من الذهن ولكن أيضاً من الوجدان ... و... لتمييزها عن اندفاعاتنا العاطفية التي تنتابنا وتدفع بنا إلى تنفيذها". (21).

استخدام السرد والقص:

تمنحنا القصص الفرصة لقراءة مسارات حياة وخبرات مختلفة ضمن كل حكاية، فتميط اللثام عن آثار خطوات مهمة على طريق التاريخ البشري من مشاكل وصعوبات ومظالم يواجهها الناس، وكيف حال هؤلاء الناس، وبالتالي واجهت هذه الشخصيات المشاركة في هذه القصص، وغالباً تجاوزت تجاربها الأكثر صعوبة.

تمتلك القصص في الحقيقة القدرة على إعادة إنتاج تعقيد وتناقض الشخصية وتنويعات التجربة الإنسانية. من خلال القصص يمكننا إعادة بناء وإعادة اختراع العديد من تجارب الشخصيات التي تبحث عن معنى. بهذه الطريقة فإن القصص مهمة جداً للأطفال لأن وصف شخصيات قصة وأفعالهم، قد يكون وسيلة فعالة لإقامة علاقة معهم فتقودهم إلى فهم ما يحدث في العالم الواقعي.

تخلِقُ القصص وتَحُلّ بطريقة رمزية حالات من الخوف ومن عدم الكفاية ومن الشعور بالوحدة وعدم تقدير الذات.

الإمكانات التعليمية عن طريق الفن:

تجهد القصص لشرح الأفكار المجردة أو الأفكار أو المواقف في الحياة التي من الصعب جداً على الطفل أن يفهمها من خلال لغة أكثر فاعلية معهم وهي التخيل.

التفسيرات والأجوبة على أسئلة الأطفال التي لا تنتهي، والتي يقدمها الكبار من وجهة نظر عقلانية، حتى وإن كانت كاملة ومفصلة إلا أنها ليست دائماً مفهومة. حتى أنها غالباً ما تخلق المزيد من التشويش بدلاً من الوضوح.

العالم السحري من ناحية أخرى مألوف جداً للأطفال لأنهم يعيشون داخله على أساس يومي. باستخدام هذا العالم الذي ينتمون إليه مع موضوعات تتحدث وحيوانات ونباتات، فإنه من الممكن أن تتولى الدور بالنسبة للأطفال وتعطي معنى للأحداث، مهما تكن طبيعتها، ناهيك إذا كانت أحداثاً صادمة.

يحاول الأطفال إيجاد معنى لما يحدث لهم عندما يواجهون الأحداث غير المفهومة. يحاولون أن يقدموا لأنفسهم تفسيرات خصوصاً عندما يرون خطراً داهماً مثل الحرب أو فقدان محبوب.

وهكذا فإن التحدث إلى الطفل عن الأحداث المؤلمة والمهددة باستخدام كلمات مدمرة لا تساعده على حل انشغالاته ومخاوفه أو الابتعاد عنها. على العكس من ذلك قد يخلق هذا المزيد من الارتباك لأن الطفل يجد نفسه معلقاً فيما بين التهديد بالخطر الذي يدركه والكلمات المطمئنة من البالغين، فلا يعرف ما يجب القيام به وبمن يثق بعد الآن.

الإمكانات التعليمية:

من خلال قول الحقائق، نحن ننقل القيم والقواعد الاجتماعية والاعتقادات الفردية.موقف الشخصيات هو وسيلة وشاهد على ما يجب القيام به لمواجهة أحداث الحياة. الروح المعنوية المشتركة في المجتمع في كثير من الأحيان تُبنى على أحداث أو قصص مشتركة.

القصص تعليمية طالما محتوياتها والأدوار والمواقف بداخلها وحبكتها تهدف إلى أغراض تعليمية.

رغم كل المخاطر وعلى الرغم من كل التضحيات التي قام بها والجراح التي يعاني منها، فإن بطل القصة يتمكن دائماً من إثبات أنه قادر على التغلب على الصعوبات وإعادة بناء حياته.

إمكانات الرعاية:

يمكن أن توفر قصص الأطفال "حلولاً لمشاكل الحياة "واستراتيجيات لمحاربة السلبية والشعور بالعجز الذي خلقته التجارب التي غلبتهم. إن لغة القصة ونقلها في سياق خيالي وسريالي تجعل الطفل يتماهى مع الشخصيات ويدرك وضعه الحقيقي الخاص. ودريئةُ الحماية التي تُفعَّل من خلال عبارات "كان يا ما كان ... منذ فترة طويلة ..."، هي شاشة حيوية لفعالية آليات الإسقاط والتماهي وإعادة التوجيه الرمزي.

الغرض من التكرار في الخطاب:

الحاجة إلى التكرار هي من أجل تسجيل حدث أو معرفة، وبهذا المعنى هو أمر طبيعي وضروري أيضاً في الأنشطة التربوية والفنية. عندما نكرر ونمتلك معرفة وتقنية بهدف واضح ومحدد نرغب في تحقيقه.

يغدو التكرار مرضياً عندما يحرم المرء من احتمالات وخيارات أخرى.

يصبح مرضياً عندما يكون مفرداً، وأن كل احتمال آخر يصبح مرادفاً للعدوان أو الخطر أو التهديد أو الخوف.

تَصِفُ الممارسة السريرية التكرار القهري كشيء يدفع أو كشيء يمتلك قوة أو أمر يترجم حاجة وضرورة أن تكون هنا. في الحقيقة عندما يفرض الفعل وتفرض الأفكار نفسها لا إراديا بشكل كامل على شخص، فإن هذا الأخير غير قادر على فعل أي شيء لوقفها.

كما أنها أيضاً لا تجلب أي معرفة أو أي قيمة مضافة لمعرفة الشخص.كما لو أن التكرار هو شكل من أشكال البحث الذي لا يصل إلى مكان والذي يدخل في عطالة.

تسمح هذه التلقائية التكرارية أن نرى ونسمع شيئاً لا يستطيع الشخص أن يعبر عنه، فلنقل لا يستطيع أن يتذكره. في هذه المرحلة حيث يشعر المهنيون المتدخلون في الخطوط الأمامية بالقلق إذا رفض الشخص أو كان غير قادر على قبول الدعوة لبناء أشكال مختلفة والاستكشاف للدخول في علاقة ثم الانفكاك، وبعد عدة جلسات، يمكن أن يتم توجيهه نحو المزيد من الخدمات المتخصصة.

الصمت:

الصمت ضروري للمعرفة وهو جوهري ليكون المرء قادراً على الدخول في تمرين التحدث.

الصمت لا يعني تكميم شعور أو فكرة، بل في حقيقة السماح لها أن تكون والسماح لها بالظهور واتخاذ شكل تدريجي ثم التلاشي.

الصمت في أوقات المحن أو الحرب أو المرض هو شيطان علينا أن نقتله لأن هذا النوع من الصمت اختناق. بيد أن الاختناق ليس صمتاً حقيقياً.

الاختناق ينذر بالخطر. يفاجئ ويثير حتماً شعوراً عميقاً بالقلق. إنه لا يطاق لأنه يُجمد ويشل ويسيء، ثم يأتي الضجيج والثرثرة والغطاء والقناع.

"الثرثرة وسيلة لاستخدام كلمات دون الثقة فيها، دون المجازفة بحياة المرء بسببها. الثرثرة ساحة المعركة الكلامية التي تتكرر باستمرار أو تتبادل، إنها صحراء الكلمات التي لا تخدم أي موضوع، والطريق المسدود الذي يتخذه "الثرثارون" ليتجنبوا الحديث "حقاً" (...). الثرثرة هي مقبرة جماعية للغة.22

وفقاً للشرائع كان صمت قبل الخلق وسوف يكون صمت في نهاية الزمن.

يدعو الفعل الصامت البعض إلى فضاء من التواصل، ويعده للدخول في وضع المستمع. ينسق الصمت الخطاب وينقِّطه ويزيد من شدته، وكذلك يفعل التنفس.

الخطاب:

فلاديمير: "قل شيئا"

استراجون: "أنا أحاول (صمت طويل)"

فلاديمير (في حسرة): "قل أي شيء على الإطلاق!"

صموئيل بيكيت "في انتظار غودو"

الجرأة على الكلام واعتلاء منصة الخطاب وأن يكون للمرء كلمته، هي حالات يمكن أن تُعاش مع بعض الخوف.

عندما يتحدث الإنسان يصوغ رأياً عن العالم ويصيغ عنه مفهوماً. الخطاب هو وعاء ذاكرة قصتنا أو قصصنا.

"تعكس كل كلمة أيضاً الشخص الذي ينطق بها والحالة التي يتلفظ بها والسبب في كلامه. يمكن لنفس الكلمة في لحظة ما أن تشع أملاً كبيراً، وفي لحظة أخرى يمكن أن تنبعث منها أشعة قاتلة."23

ومع ذلك فإنه من الصحيح أيضاً أن قول أي شيء مثل الثرثرة وملء المساحة بالأصوات. هو أيضاً وسيلة للبقاء على مقربة من إنسانية المرء، وهي طريقة للقول بأننا ما زلنا على قيد الحياة.

والجسد هو أيضاً وعاء لكلماتنا ويحكي حكاياتنا وتسكنه كلماتنا وهو يروي جزءاً من الحقيقة المقتولة أو المخفية. بهذا المعنى يتجاوز الجسد الكلمات وينكشف من خلال موقف أو حركة أو نظرة أو انفعال أو حلم أو جزء منا وجزء من الشخص الذي يتواصل معنا.

النَّفَس:

لا يمكن أن تصل الكلمات إلى الآخر إذا لم يتم القيام بها بواسطة نفس ديناميكي، نفَس التنفس.

إيقاع الشهيق والزفير يرمز إلى إنتاج وامتصاص الكون.

التنفس هو مرادف للتناوب في الافتتاح والإغلاق وفي حلول الظلام والضياء وفي المذكر والمؤنث.

تنفس الشخص المتكلم يدفع أو يسوق تنفس الشخص المصغي. وبعث (إعادة إحياء) الحديث هو الشعور قبل البحث عن التعبير، والرؤية قبل الوصف والاستماع قبل الإجابة.

يجب أن يستكشف العمل الصوتي ثلاثة اتجاهات:

- التنفس.
- الصدى.
- الصياغة الداخلية والخارجية.

ترتبط هذه الاتجاهات الثلاثة ارتباطاً وثيقاً لأنه لا يمكن لأحدها أن يتم دون الآخر.

يمكننا أن نتعلم الكثير عن الشخص من خلال الاستماع إلى صوته وصدى صوته. الصوت هو انعكاس للروح. لهذا السبب عندما نكون تحت التوتر أو الضغط النفسي يتأثر صوتنا ونصرخ، نخرج من نَفَسنا، ويغدو صوتنا أجشاً.

مقدمة إلى ورشات العمل التطبيقية والاجتماعات

تتوجه الأقسام التالية للممارسين الذين سيقودون العمل مع مجموعات من الأطفال والمراهقين والأسر من مختلف الأجيال. من المهم أن نفهم أن خلق وقت للعب ووقتاً للتجريب المسرحي ووقتاً لورشة عمل ممتعة تعالج موضوعاً معيناً، ينبغي قبل كل شيء أن يعتبر كتمرين صارم للميسر. يتطلب ذلك إعداداً مسبقاً والتكيف مع الثقافة والسياق الذي يقدمه موعد انعقاد هذا الاجتماع، ولكن أيضاً وفقاً للمجموعة وتكوينها وتوقعاتها.

من المهم أيضاً أن نلاحظ أن كل ممارس أو ميسر أو مُدرِّب أو مهني لديه توقعات معينة من العمل المقترح ومن المضمون المقترح و"آثار" هذا المحتوى على المجموعة. لذلك فإنه من المفيد للغاية وذي صلة النظر في أسباب قيادة مثل هذه الورش والنظر في مساهمتنا بها والنظر فيما نحاول إصلاحه أو ما نريد أن يصل إليه الآخرون. إن وضوحنا في هذه الأسئلة وطرحها على أنفسنا أثناء الاجتماعات هو ضمان للعمل الدقيق والمهني. كما أن التعويل على زملائنا والمشرفين لدينا ومشاركتنا لهم بالأسئلة التي تنتج من لقاءاتنا المتعلقة بسلوكيات وردود فعل المشاركين أو المتعلقة بردود الفعل الخاصة بنا هو أيضاً مرادف للأداء السليم.

أخيرا الصرامة لا تعني غياب الألعاب وغياب المتعة. على العكس من ذلك الصرامة وضبط العمل لضمان أن هذه الاجتماعات ستكون مفيدة لأولئك الذين يستثمرون وقتهم وطاقتهم ومشاعرهم وأجسامهم وعلاقاتهم وذكرياتهم وتوقعاتهم وآمالهم في ذلك.

يجب أن يختار قائد الورشة تمارين مختلفة لبناء مجموعة من اثني عشر اجتماعاً أسبوعيا أو نصف شهري. وسيكون قادراً على الاختيار من التمارين المتعلقة بجزء من ورش العمل الموضوعاتية أو الممتعة أو جزء من ورش العمل الجسدية والمسرحية مع تعليمة واحدة، وهي عدم خلط ورشة عمل تنتمي لفئتين إثنين في الوقت نفسه.

يجب أن يأخذ كل اجتماع ساعتين وسطياً خلالها سيتأكد على نحو خاص من أن يتم احترام المساحات الرمزية والأوقات أي المكان والزمان من أجل "المتعة"، ثم المكان والزمان "للأنا".

يمكن أيضاً أن تُقاد مجموعة الاجتماعات بمساعدة عرض حركي، مما يؤدي إلى ديناميات مجموعة تختلف عن تلك التي تحدث عندما يكون قائد الفريق وحده مع جماعته.

نقاط مرجعية:

قبل بداية كل جلسة:

- الترحيب وتقديم أعضاء المجموعة: تأكد من أن يقدم كل شخص نفسه أو أن يُقدَّم (الترحيب والمصافحة، وجمع الآراء).
- تقديم واضح لورشة العمل ما الذي سيتم تقديمه خلال الجلسة: السؤال أو ذكر التاريخ، تحديد السياق، وصف ورشة العمل وأغراضها، وتقديم المواد والأدوات.
- تقديم ورشة العمل قبل البداية يجعل من الممكن وضع النقاط المرجعية التي ستكون بمثابة إطار يبعث على الاطمئنان.
- يجب أن يكون تقديم ورشة العمل جذاباً. يخلق التحفيز ويُرَغِّب الحاضرين بالمشاركة.
- إذا كانت ورشة العمل تُقدم بشكل منتظم، قم بالإشارة إلى الجلسات السابقة من أجل وضع إطار وربط الموضوع.

خلال الجلسة:

- في حال الاعتراض: ابق هادئاً وقم بتكييف سلوكك واستمع وخذ وقتك لفهم السبب. ادع المشاركين ليشرحوا لك ما يجري. أظهر انحيازك الإيجابي للاستقلال ولا تعاملهم كأطفال ولا تعطي محاضرات أخلاقية. لا تسخر ولا تكن عدوانيا بالمقابل ولا ترغمهم على المشاركة ولا تعاقب أو تقصي.
- في حالة الهياج: ابق هادئاً وقم بتكييف سلوكك واستمع وخذ وقتك لفهم السبب وراء هذا الهياج بمجرد انتهائه. كن مُطَمْئِناً وحدد لحظات الإرهاق والهياج. لا تولد أجواء ضاغطة (الضوضاء، والضوء ...) ولا تدعو الشخص نفسه باستمرار ولا تستخدم وسائل المنازعة.
- في حالة العدوانية: اتبع الإرشادات المذكورة أعلاه. لا تدع الكلمات المنطوقة تقوم بإيذائك. لا تُظهر الخوف. لا تقم بتعليقات مهينة.
- في حالة البكاء والصراخ كعلامة على المعاناة: اتبع الإرشادات المذكورة أعلاه. قم بتسليط الضوء على الشجاعة التي يتطلبها البكاء أو معاناة الشخص للحديث أو التعبير عن كربه. لا تقلل من مشاعر المعاناة ولا تطلب من المشاركين أن يتوقفوا عن البكاء بل احترم "وقتهم" النفسي والعاطفي.

بعد الجلسة:

- لا تختتم ورشة العمل بقسوة. امنح وقتاً دائماً لإعادة التأسيس.
- ادع المشاركين للتعبير عن شعورهم خلال ورشة العمل.
- عزز التبادل بين المشاركين في النشاط الذي شاركوه.
- ثَمِّن العمل المنجز.
- بَرْمِج بمنهجية للاجتماع التالي مع الأخذ بعين الاعتبار جميع البدائل للأنشطة المقدمة.
- اختم الاجتماع بتبادل التمنيات السعيدة (شكراً لك، أراك لاحقاً، ...).

ورش العمل الموضوعاتية (Thematic) والمسلية

الموارد الداخلية وتقدير الذات:
التمرين (1): "لعبة الأسماء"
أهداف الموضوع: تقديم المرء نفسه للآخرين.
النتائج المتوقعة: المعرفة المتبادلة.
العمر والمدة: جميع الأعمار. 15 إلى 20 دقيقة.
المكان: في الداخل أو في الهواء الطلق، بحيث تكون المساحة كبيرة بما يكفي للوقوف في دائرة.

شرح النشاط ومساره:

- اجلسوا على الأرض في حلقة.
- كل واحد بدوره يقف في الوسط ويقدم نفسه / نفسها.
- قل بصوت عال الاسم باستخدام إيماءة.
- لا بد أن يُقال الاسم بأحرف واضحة، إما عن طريق إطالتها أو تغيير النبرة.
- تكرر المجموعة اسم الشخص الواقف في المنتصف باستخدام نفس النغمة.

ضبط بالفريق: تأكد من أن نداء الأسماء يؤخذ على محمل الجد مع ضمان احترام الجميع. اضمن أنه لا يوجد "طريقة خاطئة" للقيام بذلك.

الملاحظات والاقتراحات: اعتماداً على المجموعة يمكن للميسرين اختيار عدم دعوة المشاركين إلى مركز الدائرة، ولكن أن يقولوا أسماءهم باستخدام الإيماءات والنغمات وهم في أماكنهم. تؤدي هذه اللعبة التقديمية إلى التعرف على بعضهم البعض من خلال القيام بتعديل معين في كل مرة.
التغيير(1): يمكن أن تقال الأسماء بطريقة إيقاعية، وقوفاً على الأقدام وإحداث إيقاع لمرتين والتصفيق مرتين واللطم على القدمين.
في هذا المثال تبدأ المجموعة بتقديم الإيقاع في إيقاع (2x2)، يجانس إيقاع المجموعة ويمتطي نفس الإيقاع، ثم يقول الشخص المعين اسمه أو اسمها على إيقاع اليدين مع إسكات إيقاع القدمين، ثم تكرر المجموعة الاسم بصوت عال على إيقاع اليدين وإسكات مرة أخرى لإيقاع القدمين، ثم يقول الشخص التالي اسمه على إيقاع اليدين وإسكات إيقاع القدمين مرة أخرى، ثم تكرر المجموعة الاسم كجوقة على إيقاع اليدين وإسكات إيقاع القدمين، وهكذا دواليك.
التغيير(2): يمكن أن يتم تنفيذ الإيقاع(2x2)، بسرعات مختلفة حالما يُكتسب، وأيضاً يمكن للناس وهم واقفون متابعة الإيقاع والسماح لأجسادهم بالرقص على نحو سلس، مع قاعدة واحدة ووحيدة وهي احترام مساحة الآخر ووقت المجموعة.
التغيير(3): يمكن أن يتنوع الإيقاع (2x2))، حيث يستطيع المشاركون اختيار إيقاع مناسب، إيقاع من 5 ضربات في أحسن الأحوال (3 مرات باليدين، مرتين بالقدمين). يبقى المفهوم نفسه وأحد الأشخاص يسجل اسمه في إيقاع فتتبع المجموعة الاتجاه. في هذا التباين الثاني من الاسم الإيقاعي، نفتح الطريق إلى إمكانية تسجيل الأسماء بإيقاعات مختلفة.
التغيير(4): مع موسيقى للرقص في الخلفية يجلس الجميع في دائرة ويندمج المشاركون مع تدفق الموسيقى. يأتي شخص إلى منتصف الدائرة، ينظر إلى جميع المشاركين الآخرين في العين ويتبع إيقاع الموسيقى ويقول اسمه إلى الآخرين الذين يكررونه من مكانهم بالقول: "صباح الخير ..."، ثم يعود الشخص في المنتصف إلى مكانه، وهو لا يزال منغمساً في الموسيقى ويأخذ شخص آخر دوره، إلخ.

ملاحظة بخصوص هذا التمرين: من المهم أن يولي الميسرون اهتماماً خاصاً لأولئك الذين لديهم صعوبات في تسجيل أسمائهم في الإيقاع. إذا أخفق أحد الأشخاص على إيقاع الحركة يجب عليه ألا يتوقف. يستمر هذا الشخص بالمحاولة بينما تحافظ المجموعة على الإيقاع بقدر الحاجة حتى ينجح.
كما يجب إيلاء اهتمام خاص لأولئك الذين لا يستطيعون متابعة الإيقاع البسيط حيث يجب مرافقتهم.
يمكن لأي شخص أن يفقد إيقاع المجموعة في لحظة معينة، ولكن الأكثر أهمية هو ألا تتوقف المجموعة.
في بعض الحالات ستلاحظ أن بعض الأشخاص قد يشوشون على المجموعة بأكملها عندما يصل دورهم ويغيرون الإيقاع. عندما يحدث ذلك يجب أن تأخذ الوقت الكافي لإعادة تثبيت إيقاع المجموعة ومواصلة المحاولة.

أهمية هذا التمرين: تسجيل اسم المرء بالإيقاع، بل وأكثر في إيقاع المجموعة مهم جداً. إنه يعطي أولئك الذين سجلوا أسماءهم والذين فشلوا في القيام بذلك شعوراً برمزية الانتماء إلى جماعة وبرمزية الانتماء لقصة الشخص أو لعائلة، إلخ.

التمرين(2): "الحقيبة الشخصية":
أهداف الموضوع: قيادة المشاركين نحو اكتساب وتعزيز واكتشاف الخصائص التي تجعلهم أشخاصا مفيدين وأصحاب تاريخ فريد.
النتائج المتوقعة: اكتشاف الخصائص الفردية والفريدة، ثم خصائص المجموعة.
العمر والمدة: جميع الأعمار. 90 دقيقة.
المكان: في الداخل أو في الهواء الطلق على مساحة كبيرة مع طاولات وكراسي.
المواد: أوراق بيضاء أو ملونة (A4) أو أوراق (A3) أو (A2) مع حقيبة كبيرة "بسيطة" مطبوع عليها، وألوان مائية وفراشي طلاء وأقلام ملونة وأقلام لباد وكباسات ومقص ومجلدات بلاستيكية.

شرح النشاط ومساره:

- وزع الأوراق مع حقيبة الرسم.
- "املأ حقيبتك بالعناصر والموضوعات والأشخاص الذين تريدهم بجانبك خلال الطفولة أو المراهقة أو البلوغ أو الشيخوخة".
- اطلب من كل شخص أن يصف حقيبته أثناء شرحه لأهمية كل عنصر في الداخل.
- اطلب من كل شخص أن يختار عنصر من حقيبته يعتبره الأهم ويقوم برسمه على الملصق ويضع حقيبة كبيرة عليه.

ضبط بالفريق: تأكد بأن استعادة وعرض الحقائب لا يفتح الطريق لأسئلة مباشرة. في نهاية هذا التمرين الذين يرغبون في تبادل الحديث حول مواد واردة على الحقيبة يمكنهم القيام بذلك فيما بينهم. تأكد من أن الذين لا يرغبون في مشاركة محتويات الحقيبة في العلن يفعلون ذلك، ولكنهم يستمعون إلى أولئك الذين يختارون القيام بذلك.
هذه العملية يمكن أن تتكرر عدة مرات خلال اجتماعات المجموعات مع بعض الاختلافات. تشمل هذه الاختلافات تناول المزيد من التفاصيل وعنصراً معين وتحديداً العنصر البشري والغرض وكذلك الاختلافات الأخرى التي قد تناقش المزيد من الأفكار المجردة مثل المشاريع والرغبات والمخاوف والتجارب، إلخ.

الملاحظات والاقتراحات:

- وصف حقيبة المرء قد يكون أمراً صعباً. قد تمثل بعض العناصر الواردة في الحقيبة عناصر مفقودة. يمكن أيضاً أن تكون بعض العناصر المفقودة خارج الحقيبة.
- نحن جميعاً ننتمي إلى مجموعة: مجموعة عائلية، مجموعة اجتماعية خارج عائلية، مجموعة المدرسة، ومجموعة ننتمي إليها الآن كمشاركين، إلخ.
- إنه من خلال صدى أعمال الآخرين وتمثيلاتهم نتعلم ونتذكر ونسمع ونلج إلى الأشياء التي تتعلق بنا.
- وقت التبادل والحديث بعد هذا التمرين مهم.

الاختلاف: يمكن أن تقدم اختلافات متنوعة من هذا التمرين، على سبيل المثال "في حالة الطوارئ، عليك إخلاء ومغادرة مساحة عيشك الخاصة من دون أي تحضير. ماذا تأخذ معك؟ "."في حالة الطوارئ عليك إخلاء ومغادرة مساحة عيشك الخاصة من دون أي تحضير. ما هي الأشياء التي لست قادرا على أن تأخذها معك؟"

الملاحظة على هذا التمرين:

من هم المشاركون الذين يرفضون المشاركة في هذا التمرين؟ هل هم قادرون على تفسير هذا الرفض؟ ما هي الكلمات والقصص التي اختاروا مشاركتها؟ كم هي عميقة وعاطفية؟ هل هم تحت السيطرة أو يشعرون بالغمر؟ ما هي نغمة صوت المشاركين الذين يكشفون عن حقائبهم؟ عندما يكشف الميسر العناصر المشتركة في معظم حقائب المشاركين، من هم المشاركون الذين يشعرون بأنهم مستبعدون ولماذا؟ هل لأن الأغراض الخاصة بهم غير واردة بين العناصر المشتركة أو لأن هذه الأغراض فقدت، والسبب؟، إلخ.

أهمية هذا التمرين: بالإضافة إلى تقديم أرضية مشتركة للأشياء التي نملكها في داخلنا، يمكن أيضاً لهذا التمرين أن يُجرى بين المشاركين من مختلف المجموعات العمرية وتسليط الضوء على العناصر المشتركة بين نفس الأخوة أو نفس العائلة، إلخ.

تكمن أهمية هذا التمرين أيضاً في أنه يجعل من الممكن للميسرين الاستماع إلى ما يحمله كل من المشاركين داخل أنفسهم سواء كان ذلك على مستوى العناصر الحالية أو المفقودة، ولكن أيضاً لنسمع ونرى الطريقة التي يتم فيها تمثيل هذه البنود، وإذا ما كانت خصائص الرسم التي شكلتها مبالغٌ بها أو مُلَطَّفة، إلخ.

التمرين (3): "هذا أنا":

أهداف الموضوع: تعزيز تقدير الذات لدى الطفل من خلال تشجيع الجوانب الإيجابية لديه.

النتائج المتوقعة: مقدمة وتعزيز الذات.

العمر والمدة: من 6 إلى 10 سنوات. 90 دقيقة.

المكان: في الداخل أو في الهواء الطلق، مساحة كبيرة مع الطاولات والكراسي.

المواد: أطباق ورقية، طلاء مائي وفراشي طلاء وصوف وورق كورنيش وغراء وعجينة والأربطة المطاطية وكباسات ومقص.

شرح النشاط ومساره:

– ضع المواد على الطاولات
– أعطِ كل طفل طبقاً ورقياً واقلبه رأساً على عقب واطلب منه أن يصنع القناع الذي يمثله، وذلك باستخدام المواد التي في متناول اليد.
– اشبك الأربطة المطاطية على الطبق الورقي من أجل صنع قناع. لا تنس أن تصنع فتحات للعينين والأنف والفم.
– اطلب من كل طفل أن يرتدي قناعه وتقليد ما يود القيام به وما نجح فيه. على بقية المجموعة أن تخمن الشخصية.

ضبط المجموعة: تأكد من أن كل مشارك يركز على قناعه ولا يعلق على أقنعة الآخرين سواء كان إيجابا أو سلبا. تأكد من أن أولئك الذين يرغبون في تمزيق أو رمي أول تجربة للقناع ويحاولوا مرة أخرى يمكنهم أن يفعلوا ذلك مرة واحدة فقط.

ملاحظات واقتراحات:

– لا تعطِ الكثير من الإرشادات للأطفال، دون منحهم حرية الإبداع.
– إذا كانت المجموعة كبيرة، قسمها إلى مجموعات صغيرة لنشاط التقليد.
– تأكد من أن فتحة الفم كبيرة بما فيه الكفاية للطفل ليكون قادراً على التحدث دون صراخ.

الاختلاف: يمكن أن يمثل القناع أحد أفراد الأسرة يكون من اختيار الطفل. ويمكن أن يمثل صديق يحبه وقد فقده أو انفصل عنه. يمكن أن يمثل الوضع الداخلي الذي يجلب موارده عندما يفكر فيه، على سبيل المثال وقت داخل الأسرة والحديقة حيث كان يلعب، علاقة وثيقة مع معلم المرونة النفسية، إلخ.

الملاحظة على هذا التمرين: هل الأطفال يمثلون قناعاً مع سمات حيوان أو شخصية الإنسان؟ هل يستخدمون الرموز؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هي هذه الرموز وماذا تمثل؟

وفيما يتعلق بالتباينات، من هم الأشخاص أو الحالات التي يتم تمثيلها، ولماذا؟

أهمية هذا التمرين: عند وجود رموز على القناع، نوعاً من التمائم (التعويذات)، يمكن أن يسأل الميسر عما يمثلونه، وكيف يمكن للطفل الحصول عليها. ما يجب عليه القيام به للحصول عليها؟

عندما يمثل القناع حيواناً يمكن أن يطلب الميسر من الطفل أن يشرح السبب وراء اختياره، وخصائص هذا الحيوان على مستوى إيجابي، ولكن أيضاً كحيوان ما الذي يجعل منه حيوانا ضعيفاً، وما هو المطلوب لحمايته من أخطار الطبيعة.

عندما يمثل القناع نشاطاً معيناً مثل كرة القدم، وأن الطفل يقول إنه يحب لعب كرة القدم، يمكن أن يسأله الميسر ما إذا كان يلعب كرة القدم في تلك اللحظة، إذا كان قد لعبها من قبل ولماذا لم يعد يلعب بعد الآن، وإذا كان يود أن يلعب في المستقبل.

ينبغي دائماً أن يدعو الميسر الطفل للتفصيل في العمل الذي قام به مع قناعه دون دفعه للاستجابة ودون الإجابة عنه ودون إجباره على القيام بذلك.

التمرين (4): "الخمس أصابع":

أهداف الموضوع: التعبير عن الصفات الخاصة بنا، واكتشاف المواهب من خلال وجهة نظر الآخر.

النتائج المتوقعة: الوعي بالمواهب الخاصة بنا.

العمر والمدة: من 6 إلى 13 سنة. 120 دقيقة.

المكان: في الداخل أو في الهواء الطلق، مساحة كبيرة مع الطاولات والكراسي.

المواد: ورق أبيض وأقلام حبر وأقلام ملونة وأقلام رصاص سوداء وممحاة.

شرح النشاط ومساره:

– ضع المواد على الطاولات.
– وزع الأطفال في مجموعات من 5 أطفال وأجلسهم على طاولات مستديرة.
– اطلب من جميع المشاركين أن يرسموا يدهم على الورقة ويكتبوا أسماءهم في منتصف اليد.
– ادعوهم لرسم أو كتابة واحدة من مواهبهم على مستوى الإبهام.
– يقوموا بتمرير أوراقهم إلى الشخص الذي يجلس على يمينهم.
– اطلب من كل واحد أن يرسم على إصبع آخر من اليد موهبة يعتقدون أن رفيقهم يملكها.
– كرر نفس العملية حتى يكون أمام كل طفل يده مع ما يعتقد الآخرون عنه والمواهب التي نسبوها إليه.
– في نهاية هذا النشاط قم بمناقشة مع الأطفال عن مواهبهم الخاصة. يمكن أن نعلق كل الأيدي بجوار الرسومات من ورشة العمل السابقة في مكان ظاهر بشكل واضح.

ضبط الفريق: مراقبة ومناقشة حول مزيد من الاقتراحات الممكنة.

الملاحظات والاقتراحات:

– اسمح للأطفال أن يعملوا بشكل مستقل وتحقق من وقت لآخر إذا كانت المجموعة تعمل جيداً.
– قدم تغذية راجعة إيجابية.

الاختلاف: "خمسة أصابع، خمسة عناصر للتعزيز". إذا كانت المجموعة متآلفة جيداً، يرغب الميسر أن يعمل على التحام وتقدم كل عضو في المجموعة يمكنه تغيير التعليمات لتخدم تعزيز نقاط الضعف لدى كل واحد ويعمل على تمكينه ثم أن يطلب من المشاركين أن يكتبوا بدلاً من ذلك العنصر الذي يحتاج إلى التقوية، على سبيل المثال الثقة بالنفس واللطف ويجب كتابة جميع العناصر بطريقة بناءة.

الملاحظة على هذا التمرين: هل لدى بعض الأطفال صعوبة في الإشارة إلى الجوانب الإيجابية لدى الآخرين؟ خلال فترة العودة، ماذا يقول كل واحد عن الصفات التي تلقاها؟ هل يستطيع ربط هذه الصفات بالأوضاع السابقة أو الحالية؟

أهمية هذا التمرين: تعزيز صورة الذات والثقة بالنفس عامل مهم في مجال الحماية والمرونة. فمن خلال الطريقة التي نرى أنفسنا من خلال عيوننا وعيون الآخرين، تتعزز قدرتنا على التغلب على عقبات الحياة. صفاتنا المتأصلة وتلك التي نكتسبها خلال حياتنا تتطور باستمرار. هذا العمل الجماعي هو عمل مهم للتماسك والشعور بالانتماء.

المجموعات: القواعد والهوية الثقافية

التمرين 1: " المجموعة الأسرية"

أهداف الموضوع: تعزيز عملية الوعي الذاتي بأصول عائلاتنا وتعزيز هويتنا الثقافية.

النتائج المتوقعة: امتلاك وعي أعمق بهويتنا الثقافية والعائلية الخاصة والتعافي وكذلك التأمل في أصولنا الأسرية والجذور.

العمر والمدة: جميع الأعمار. 120 دقيقة.

المكان: قاعة.

المواد: ورق (A4) وأقلام رصاص وأقلام ملونة وأقلام حبر وألوان باستيل شمع وحبل أو شريط ولاصق شفاف أو دباسة ومبراة وممحاة ومقص.

شرح النشاط ومساره:

- اشرح المجاز حول عنقود من العنب الذي يرمز إلى العائلة وحبيبات الزبيب التي تمثل أفراد الأسرة.
- اطلب من كل مشارك التفكير واتخاذ قرار بشأن عدد أفراد الأسرة التي يود أن يُدرج في عنقود العنب هذا.
- ارسم على ورقة (A4) عدداً من الدوائر التي تتطابق مع عدد أفراد أسرتك (حتى الأسرة الممتدة) بما في ذلك الأجداد والآباء والأعمام والعمات وما إلى ذلك فضلاً عن نفسه مع ذكر الأسماء ودرجة العلاقة (الجدة والخال...) داخل كل دائرة.
- قم بتلوين هذه الدوائر باستخدام ألوان الباستيل أو الأقلام الملونة أو أقلام الحبر. بعد ذلك قم بقص كل دائرة وضعها بطريقة تُشكل "شجرة العائلة".
- ثم توصل الدوائر ببعضها البعض باستخدام حبل أو قطعة من الشريط باستخدام الشريط اللاصق من أجل إنشاء عنقود عنب لعائلة كل شخص.
- حالما تصبح عناقيد العنب جاهزة، اطلب من كل مشارك أن يقدم عنقود العنب الخاص به بوصف أفراده.

ملاحظات واقتراحات:

- إذا كانت المجموعة مؤلفة من الأطفال فقط، وهم مشتتون جداً فمن المستحسن أن تقدم لهم دوائر مرسومة مسبقاً على ورقة من أجل جعل هذا النشاط أسهل.
- إذا كانت المجموعة مؤلفة من الأطفال الصغار جداً، فمن المستحسن العمل مع كل واحد منهم على حدة أو في مجموعات صغيرة من 3، وذلك لمساعدتهم في هذا النشاط.
- يمكن أن تقدم قطعة من الورق المقوى الملون كي يستطيعوا رسم الدوائر.
- قد يكون لدى بعض المشاركين صعوبة في تذكر أسماء بعض الأشخاص الذين يرغبون في كتابة أسمائهم. لذا من المهم أن يكون الميسر قادراً على المشي بين الأطفال لإيجاد حلول بديلة لهذه العقبات في الذاكرة. يجب أن يولي الميسر أيضاً اهتماماً خاصاً للمشاركين الذين يعبرون عن مشاعر يَتعذر ضبطها.

الاختلاف: يمكن القيام بهذا التمرين في مجموعات من نفس العمر أو في الأسرة. يمكن أيضاً أن يتم مع مجموعات من الزملاء في المجموعات المدرسية مثل المعلمين والمشرفين.

الملاحظات على هذا النشاط: يمكن أن يكون هذا التمرين عاطفياً جداً في ظروف معينة. على الميسر أن يتأكد من أنه يسيطر دائماً على هذه المشاعر عن طريق دعوة المشاركين لإخراج ذكريات إيجابية وبناءة مشتركة مع الأشخاص الذين يودون أن يضمنوهم في عنقود العنب.

أهمية هذا التمرين: الانتماء إلى جماعة والقدرة على الحفاظ على هذه المجموعة داخل أنفسنا هو تمرين يهدف إلى تعزيز التواصل والكفاح ضد الانفصال حتى لو كان رمزياً. المشاركون الذين يختبرون العزلة القصوى هم الأكثر استفادة من هذا الإطار.

ملاحظة محددة: في حالة الخسارة والانفصال يمكن أن يقود هذا التمرين المشاركين بسرعة لأن يتذكروا أو يشاركوا بمكونات تتصل بالموت والحداد.

واعتماداً على شدة المكونات المشاركة يجب أن يقدم الميسر الإرشادات اللازمة لخدمات متخصصة تدعم مثل هذه الصعوبات. قبل تقديم هذا التمرين للمجموعات يجب أن يكون الميسر صريحاً مع خساراته الخاصة وحزنه الخاص، ويجب أن يعرف كيفية دعم المراحل المختلفة لعملية الحداد.

التمرين (2): "العالم في الحركة":

أهداف الموضوع: استرداد مسار الهجرة لعائلتنا الخاصة وتعزيز ذاتنا الثقافية عبر المشاركة مع أفراد من ثقافات أخرى من خلال تعزيز شعور أكبر بالانتماء والتكامل.

النتائج المتوقعة: الوعي بالجذور الثقافية الخاصة بنا والشعور بالهوية الثقافية فضلاً عن تحسين التبادل داخل الجماعة.

العمر والمدة: جميع الأعمار. 120 دقيقة.

المكان: مساحة مفتوحة أو مغلقة (خطة الدعم مهمة).

المواد: خرائط مطبوعة للعالم على أوراق (A3) بحسب عدد المشاركين وخرائط العالم مطبوعة على أوراق (A2) لمجموعات صغيرة وأوراق (A4) وأقلام حبر وأقلام ملونة ومبراة وممحاة وشريط لاصق من نوع سكوتش وكرتون ملون وورق كورنيش.

شرح النشاط ومساره:

- يُعطى كل مشارك نسخة من خريطة العالم التي يحتاجها تحديد مكان إقامته ووضع علامة عليه كنقطة باستخدام قلم ملون أو قلم حبر.
- ثم يُطلب منه العثور على مكان منشأ عائلته وتحديده ووضع علامة عليه نقطة باستخدام قلم ملون أو قلم حبر.
- يُدعى المشاركون للتفكير وتحديد حركات هجرتهم وعائلاتهم التي سلكوها قبل وصولهم إلى مكان إقامتهم الحالي.
- يطلب من المشاركين تحديد الأماكن المختلفة التي تميّز مسار هجرتهم حتى وصولهم إلى مكان إقامتهم الحالي.
- بعد ذلك يتعين على المشاركين ربط جميع النقاط المتعلقة بالمواقع حيث كانوا هم وعائلاتهم.
- في النهاية تُقدم مدة من الوقت بحيث تعرض كل مجموعة للآخرين الخريطة التي قاموا بإنشائها والتعليق عليها من وجهة نظر تجارب المهاجرين.

الملاحظات والاقتراحات: عرض خريطة لسوريا من أجل مساعدة المشاركين تصور مسارات الهجرة المختلفة.

الاختلاف (1): يمكن أن ندعو المشاركين للتفكير في وسائل النقل التي استخدمت في رحلاتهم ثم يختارون المفضلة لديهم من بينها.

الاختلاف(2): يمكن أن ندعو المشاركين للتفكير وتذكر الأشخاص والمواقف التي واجهوها في أماكن مختلفة أثناء تحركاتهم.

الاختلاف(3): يمكن أن ندعو المشاركين إلى التفكير والإشارة إلى داخل قدم يقومون برسمها على خريطة الهجرة، أي إلى شيء تركوه في بلدهم أو مدينتهم، وليكن شيئاً ملموساً (البيت، المدرسة، إلخ.) أو عنصر رمزي (تقليد واحتفالات وعادات وروابط عاطفية).

الملاحظة على هذا التمرين:

ما كانت أبرز ملامح هذه الرحلة والأوقات الحساسة التي اختبرت خلالها؟ أيها كانت حالات إيجابية وأيها كانت سلبية في رأيهم؟ من كان هناك خلال هذه الرحلات وأي الأدوار لعبوها؟ وفي أية أوقات؟

أهمية هذا النشاط: في حالات الطوارئ وفي أوقات الحرب غالباً ما تكون التنقلات غير منتظمة لغاية محددة. تتغير الخطط اعتماداً على الوضع على الأرض. من المهم تسليط الضوء على هذه التحركات للاستدلال منها على العناصر الإيجابية والسلبية على التمسك بآثارهم من أجل تسجيلهم في رحلة السفر الذي يبدأ عند نقطة X وينتهي في النقطةY، كما لو أنه تجنب للعوم في الفضاء الجغرافي.

ملاحظة محددة: كما ورد أعلاه في عنقود العنب.

العواطف وإدماج الصدمة:

التمرين (1): "اليوم، أشعر...":

أهداف الموضوع: تطوير القدرة على التعرف على العواطف والتعبير عنها.

النتائج المتوقعة: اكتساب القدرة على التعرف على المشاعر ومشاركتها وإظهارها.

الفئة العمرية والمدة: من 6 إلى 13 سنة. 15 دقيقة.

المكان: مساحة كبيرة في الداخل أو في الهواء الطلق.

المواد: مرآة.

شرح النشاط ومساره:

– الجلوس في حلقة.
– كل واحد بدوره بدءاً من الميسر، يحمل مرآة وأثناء بحثه عن انعكاس صورته الخاصة، يقول: "اليوم، أشعر ..." ويكمل الجملة مع حالة عاطفية يمر بها.

الملاحظات والاقتراحات: في اللحظة التي ندرك فيها أن الأطفال ليس لديهم صعوبة في التعبير عن مشاعرهم، يمكننا أن نسألهم عن السبب وراء عاطفة معينة.

الاختلاف (1): يمكن أن ترتبط العواطف بالألوان أو بعناصر الطبيعة (النهر والنار والأمطار، إلخ).

الاختلاف (2): اختر صورة من مجموعة من الصور التي تظهر العواطف، دع المجموعة تخمن العاطفة من خلال إظهار تعبير الوجه أو بطريقة أكثر تعقيداً من خلال خلق حالة.

الملاحظة على هذا النشاط:

هل يعبر بعض المشاركين دائماً عن نفس الانفعالات؟ هل هذه الانفعالات دائماً هي الحزن أو الغضب؟ هل المشاركون قادرون على التنقل بين مجموعة من الانفعالات وفقاً لحالات مختلفة أو هل يبدو أنهم عالقون في عاطفة معينة؟

أهمية هذا النشاط: الاعتراف بأن انفعالاتنا هي المدخل الرئيسي للتعبير عن مشاعرنا وتدريجياً تتغير بتغير انفعالاتنا. من المهم أن ندرك ما الذي يجعلنا نعيش انفعالاً معيناً في لحظة معينة، ونعرف أن الحالات المختلفة يمكن أن تؤدي إلى انفعالات مختلفة حتى في أصعب الأوقات.

التمرين (2): "مثل شجرة ...":

أهداف الموضوع: تزويد الأطفال بفرصة لكي يفهموا، وذلك في إطار مجازي كيف من الممكن أن "تولد من جديد" بعد مواجهة المواقف الصعبة.

النتائج المتوقعة: جعل الأطفال يعتقدون أنه من الممكن عيش تجارب مؤلمة والتغلب عليها.

العمر والمدة: من 6 إلى 13 سنة. 20 دقيقة.

المكان: مساحة كبيرة في الداخل أو في الهواء الطلق.

شرح النشاط ومساره:

– السماح للأطفال بالمشي بحرية في المساحة الخاصة بهم.
– بعد بضع دقائق يعطي المدرب الأمر "توقف" بصوت عال، يقف الأطفال في مكانهم ويتأكدون من وجود مساحة كافية حول كل واحد منهم للاستلقاء على الأرض.
– حالما يتوقفون عن المشي، يطلب صانع الألعاب من الأطفال أن يأخذوا الشكل الذي وُصف من قبل المدرب. في البداية هناك بذرة ثم تتبرعم البذرة فتبزغ نبتة صغيرة وتنمو تدريجياً لتصبح شجرة كبيرة، تدفع الرياح الشجرة، وتعاني من برد الشتاء والأمطار، تسقط أوراقها وببطء تماماً كما بدأت تصبح صغيرة وتتحول إلى بذرة. ولكن تبدأ الدورة من جديد وتنمو هذه البذرة.
– اختتام التمرين في وضع شجرة مزهرة.

ضبط الأطفال: في نهاية هذه العملية، نسأل الأطفال عن مشاعرهم والصعوبات التي أدركوها، إذا عاودت تجربة قاسية الظهور ناقش ذلك معهم.

ملاحظات واقتراحات:

– من الممكن تكرار هذا التمرين عدة مرات من أجل ضبط تطور قدرات كل شخص وكل مجموعة.
– يمكن أن نعرض تشغيل الموسيقى مع الحركات للتأمل في أنماط التنفس المختلفة المترافقة مع حالات مختلفة من الشجرة.
– أثبِتَ التمرين أنه مفيد جداً في تنمية الخيال والوعي الذاتي فضلاً عن الحركات الخاصة بنا.

التمرين (3): "الجدول الزمني":

أهداف الموضوع: تحفيز الوعي لدينا من تجاربنا الفردية والجماعية في جدول زمني.

النتائج المتوقعة:

– تحسين مهارات التكيف لدينا وتخفيض القلق والخوف الناشئ من وضع محفوف بالمخاطر.
– تصور الخبرات الفردية والجماعية والتعرف عليها.

العمر والمدة: جميع الأعمار. 60 دقيقة.

المكان: مساحة كبيرة، في الداخل أو في الهواء الطلق.

المواد: أوراق بيضاء (A4) (خطوط فردية) وورقة كبيرة الحجم أو لفافة الورق وأقلام الحبر وحجارة وورقة كورنيش وزهور ولآلئ صغيرة وورقة كورنيش وصمغ وحبل وشريط لاصق من نوع سكوتش.

شرح النشاط ومساره:

– يصنع كل مشارك خطه الزمني المتعلق بالعام الماضي، وذلك باستخدام قطعة من الحبل أو الشريط الذي سيتم لصقه على ورقة (A4).
– نطلب منهم أن يتذكروا على الأقل 2 من الذكريات السيئة التي سنمثلها بحجر أو ورقة كورنيش على شكل حصاة، ونضعها على الخط الزمني.
– نطلب منهم أن يتذكروا على الأقل 2 من الذكريات الجيدة والتي سنمثلها بلؤلؤة أو ورقة كورنيش على شكل زهرة صغيرة، ونضعها على الخط الزمني.

الملاحظات والاقتراحات: يمكننا مقارنة الخطوط الزمنية المختلفة، وخلق خط زمني جماعي مع النقاط المشتركة في النهاية.

الملاحظة على هذا التمرين: هل لدى المشاركين المزيد من المتاعب في تمثيل ذكريات جيدة أو سيئة؟ هل نجحوا في إدماج ما تمثله هذه الذكريات؟

أهمية هذا التمرين: من المهم التعرف على أبرز ملامح حياتنا وتمثيلها على الخط الزمني. إذا امتد هذا الخط لأكثر من سنة واحدة سيكون من المثير للاهتمام معرفة أي العناصر تتكرر وأي العناصر التي علمتنا أن نصبح أكثر مرونة والعناصر التي تركت آثاراً لم تلتئم.

التمرين (4): "النقاط الرئيسية للحياة"

أهداف الموضوع: تمثل عقليا الهوية من خلال ملاحظة المواقع الحقيقية والرمزية.

النتائج المتوقعة: تصور المساحات الرمزية والحقيقية في حياتنا وتحديدها.

العمر والمدة: جميع الأعمار. 120 دقيقة.

المكان: مساحة كبيرة، في الداخل أو في الهواء الطلق.

المواد: ورق (A4) أبيض وأوراق بيضاء(A3) وأقلام الحبر وأقلام ملونة ومبراة وورق الكورنيش وصمغ وشريط لاصق من نوع سكوتش.

شرح النشاط ومساره:

- المطلوب من كل مشارك أن يجد 4 مواقع هي الأكثر أهمية بالنسبة له وأن يرسمها على ورقة (A4) مقسمة إلى 4 أجزاء، جزء لكل موقع.
- أرفق لكل موقع تختاره، شخصاً ولحظة أو ذاكرة مرتبطة بالمساحة واكتب عنها.
- حالما يتم ذلك اطلب من المشاركين أن يقصوا 4 أجزاء ويقوموا بلصقها على ورقة في (A3) الموقع الذي يختاروه.
- كل مشارك يجب أن يمثل نفسه على ورقة (A3)، ومن ثم وضع نفسه في العلاقة بالأماكن المختلفة التي ترسم بأسهم وخطوط.
- يمكنك مقارنة أعمال المشاركين لإيجاد أوجه التشابه وتقديمها بينما تفسح الوقت للمناقشة.

ضبط الفريق: مراقبة ومناقشة المشاكل التي ذُكِرت.

الملاحظات والاقتراحات:

- يمكنك إعطاء الأطفال صوراً من المواقع الهامة بدلاً من الطلب إليهم رسمها.
- في حال كان الميسر يرغب في دعوة المشاركين إلى التجميع، فمن المهم التأكيد على احترام عمل الآخرين وفي حال ظهرت أسئلة ذات صلة بالمواقع والأشخاص والذكريات تأكد دائماً من أن هذه الأسئلة محددة ومغلقة دون أن تتحول إلى إطلاق الحكم أو الفضول.

الاختلافات: يمكن أن يجرى هذا التمرين في عدة مراحل خلال الاجتماعات، وأن يتم تناول مواقع أو أشخاص أو ذكريات بالتعاقب ويمكن أيضاً أن يركز هذا التمرين على الإيجاب أو السلب ويسعى إلى تسليط الضوء إلى عوامل حماية المشاركين أو عوامل الخطورة عليهم.

الملاحظة على هذا التمرين: خلال تمثيل موقع يرتبط مع شخص وذاكرة من المهم ملاحظة إن كان بعض المشاركين يجدون مشقة في تقديم أنفسهم ويتضمن ذلك واحداً من التعليمات الثلاثة المقترحة. من المهم أيضاً أن نلاحظ المشاركين الذين يتناولون بالتفاصيل حالات محددة وأي الحالات يتجنبها المشاركون.

أهمية هذا التمرين: ذات أهمية تمرين "الخط الزمني"، ولكن في "نقاطه الأساسية"، يجمع التمرين بين عدة عناصر ويجعل من الممكن أن نرى إلى أي مدى يمكن للمشاركين أن يربطوا التعليمات معاً، ويقوي ربط الناس والأماكن والذكريات التسجيل في قصة عائلة وفي قصة حياة وهذا أمر أساسي لهوية الناس ومستقبلهم.

التمرين (5): "في العاصفة":

أهداف الموضوع: تعزيز التواصل الانفعالي وتطوير مهارات التكيف في الأوضاع الصعبة.

النتائج المتوقعة: تحسين مهارات التكيف وتخفيض القلق والخوف الناشئ من الأوضاع الإشكالية.

العمر والمدة: كل الأعمار. 90 دقيقة.

المكان: مساحة كبيرة في الداخل أو في الخارج.

المواد: أشكال من الورق المقوى: قطرات وسحابة مع برق وندف ثلج ومظلة (واحدة لكل طفل) وأوراق بيضاء وأقلام رسم وأقلام ملونة وأقلام حبر ومقص وصمغ.

شرح النشاط ومساره:

- ضع المواد على الطاولات.
- أعط كل طفل ورقة بيضاء والأشكال ذات الصلة بالطقس السيء.
- اطلب من الأطفال أن يلصقوا أو يرسموا الخطوط العريضة للأشكال على الجزء العلوي من الورقة وأن يكتبوا في داخلها الصعوبات والمخاوف التي يعدونها أكثر خطورة من غيرها (عوامل الخطر).
- إعطاء الأطفال شكل المظلة واطلب منهم أن يلصقوا أو يرسموا خطوطها العريضة ويضعوها في الجزء الأوسط من الورقة داخل المظلة. يجب أن يكتبوا شيئاً واحداً أو أكثر أو يرسموا شخصاً واحداً أو أكثر ممن ساعدوهم أو يمكن أن يساعدوهم في التغلب على الصعوبات والمخاوف (عوامل الحماية).



الملاحظات والاقتراحات: للأطفال الأصغر سناً ساعدهم على التعرف على العوامل الوقائية بادئاً من عوامل الخطر التي يخبرون عنها.

الاختلاف: يمكن أن يكون هذا التمرين أكثر توجيهاً وتعليماً بمعنى أن الميسر يمكن أن يقدم وضع خطر واضح، ويأمر المشاركين أن يطوروا العوامل الوقائية مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه العوامل الوقائية يمكن أن تكون الموارد الداخلية والناس والأشياء وما إلى ذلك.

أهمية هذا التمرين: إنه في نفس الوقت وضمن نفس التمرين يتم فهم عوامل الخطورة والعوامل الوقائية التي لها أهمية كبيرة، ويسمح للمشاركين بتمثيلها بشكل واضح ويتعلمون كيف ومع من وماذا يمكن أن يحميهم تبعاً لأوضاع خاصة.

ما الجنسانية؟

أهداف الموضوع: اكتشاف الأبعاد المختلفة للجنسانية البشرية، معرفة تطور الجنسانية وتعبيراتها المختلفة.

النتائج المتوقعة: اكتساب فهم واضح لمسألة الجنسانية ومكوناتها المختلفة ومعالجة قضايا المحرمات من وجهة نظر محايدة ووجهة نظر تربوية وتعليمية.

العمر والمدة: من 14 عاما. 90 دقيقة.

المواد: ارجع إلى التمارين المقترحة أدناه.

معالم بارزة وتأملات ومؤشرات ومراجع للميسر:

مفهوم الجنسانية البشرية واسع جداً، ويشير إلى كلية الكائن البشري في أبعاده البيولوجية والاجتماعية والنفسية.

البعد البيولوجي:

يبدو في الجوانب التشريحية والفيزيولوجية.

فإنه يميز كل جنس من الجانب الوراثي والعوامل الاستقلابية والهرمونية الخاصة بكل شخص.

جانب الأعضاء التناسلية من الجنسانية يضمن تكاثر الأنواع وبقائها على قيد الحياة.

البعد النفسي:

يتعلق بالنمو النفسي لكل فرد مثل فتاة أو فتى، ثم امرأة أو رجل، وينطوي على الأحاسيس والعواطف والمشاعر، ويشير إلى قدرة الجميع على التواصل وتمثيل الذات وبدء علاقات مع الآخرين.

البعد الاجتماعي:

يتكون من الجوانب القانونية والاجتماعية الاقتصادية والسياسية والثقافية والإعلامية والدينية والأخلاقية. يرتبط تمرين الجنسانية واستبطان معناها، ارتباطاً وثيقاً بالبيئة الاجتماعية مثل الوالدين والأسرة والأقران والسياق الاجتماعي والثقافي الأوسع الذي يعيش فيه المرء.

القوانين هي الترجمة في شكل نصوص مكتوبة للمحظورات والمعايير المعمول بها في فئة اجتماعية مُشكّلة وتتطور مع قيمها.

الاهتمام في هذا الموضوع: الجنسانية مسألة مركزية في بناء الحياة البيولوجية والنفسية والاجتماعية للشخص. قد يواجه بعض الناس صعوبات كثيرة في حياتهم غالباً ما ترتبط بسوء فهم وسوء قبول الجنسانية.

الاهتمام بهذا الموضوع هو أيضاً مصلحة تعليمية ووقائية وتحصينية للمهارات النفسية والاجتماعية المتصلة مباشرة بالقيمة الذاتية وصلة المرء بجسده وعلاقة المرء بالآخرين والتفكير الناقد وحماية العلاقة الحميمة وفهم العالم من حولنا واحترام قيم ورموز المجتمع الذي نعيش فيه، إلخ.

ملاحظة عامة[24]: من المهم التأكيد على أن جميع الأمور المتعلقة بالجنسانية يجب أن تُعرض في ظل الاحترام الكامل للبيئة والثقافة والأدب والفئات العمرية للمشاركين ممن علينا التدخل معهم.

ملاحظة للميسر[25]: سيتم إعداد ورشات العمل هذه مقدماً وفقاً لمدى معرفة الميسر بمجموعة المشاركين. بينما ينتظر الحصول على أجوبة محددة وتجهيز التوجه، وإعادة صياغة واضحة من دون الوقوع في حظر الكلام بل البحث عن معنى الكلمات المقترحة. سيقرر الميسر تقديم هذه الورشات فقط إذا كان يشعر بالاستعداد للقيام بذلك، وأن يكون واثقاً من إدارة مجموعته وديناميات المجموعة. ستتناول هذه الورشات مجموعات مختلطة أو نوع اجتماعي واحد، واعتماداً على الأوضاع ومجموعة الأهداف.

المجالات الثلاثة للجنسانية:	
الأهداف العملانية	. تسليط الضوء على التمثيلات الجنسانية لدى الشباب والبالغين. إيصالهم إلى تحديد المجالات الثلاثة للجنسانية وتطويرها سوياً.
العصف الذهني إنتاج شعار خاص	من كلمة "الجنسانية": اطلب من المشاركين التفكير بها ثم كتابة خمس كلمات مرتبطة "بالجنسانية" على ورقة ملاحظة. اطلب منهم أن يتوزعوا إلى مجموعات من أربعة أو خمسة مشاركين. اطلب منهم أن يتشاركوا معاً الكلمات التي قد كتبوها وفكروا بها. اطلب منهم تجميع كلمات بشكل يبدو أكثر منطقية وفقاً لفئات عامة من الأفكار دون الإشارة إلى الأبعاد الثلاثة. ادعُ شخصاً محدداً من كل مجموعة لتمثيل المجموعة ومن عرض كل مجموعة. اعمل أولاً على المفردات والمصطلحات المكتشفة ومناقشتها في التصنيفات المختلفة المحتملة المشتركة: البيولوجية والنفسية والاجتماعية. من التوزيع والمشاركة التي يقودها الميسر تبتكر كل مجموعة شعاراً خاصاً بها حيث سيلحظ العناصر التي تتعلق بكل بعد. حالما يتم إنشاء الشعار من كلمة "الجنسانية" سيطلب عندها الميسر من المشاركين أن يتوزعوا مرة أخرى إلى مجموعات صغيرة للاستجابة بالكلمات أو بالرسومات إلى الإرشادات الآتية: • ما هي؟ • ما ليست هي؟ • ما الذي يتعلق بها في المجتمع؟ • ما الذي لا يتعلق بها؟ • أكمل بشعار أو بتأكيد؟
في نهاية هذه الوحدة	يجب أن يعي المشاركون أن الجنسانية البشرية لا تُختصر بجانب الأعضاء التناسلية وحدها. سيكونون قد أدمجوا الأبعاد البيولوجية والنفسية والاجتماعية من خلال قدرتهم على تحديد ما تغطيه هذه الأبعاد الثلاثة. من المهم بنحو خاص تطوير المجال الاجتماعي معهم، لا سيما فيما يتعلق بالإعلام والقانون اللذان يتطوران بتطور المجتمعات. يمكن تفصيل هذه النقاط المحددة تبعاً للسياق الذي يقترح هذا العمل فيركز مثلاً على الزواج المبكر والفخر لولادة صبي أو فتاة كطفل أول، إلخ. يتعين على المشاركين–على وجه الخصوص–أن يكونوا قادرين على فهم كيفية تأثُّر الجنسانية كونهم جزءاً من مجموعة اجتماعية. طوال هذا التمرين سوف يضمن الميسر عدم الانحراف عن القواعد والسياق الثقافي، ولكن سيضاعف جهوده للحصول على فهم تعليمي وقائي واضح إزاء المفاهيم الخاطئة والقوالب النمطية التي ستقترحها المجموعة.

التعبيرات المختلفة عن الجنسانية:	
الهدف العملاني	السماح للمشاركين بالمشاركة والتفكر في تطور الجنسانية البشرية في جميع مراحل الحياة وأشكال التعبير المختلفة عنها.
معداد رينيه	بعد تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة أو ترك مجموعة واحدة كبيرة، يقترح الميسر "معداد رينيه" كتقنية رسوم متحركة. سيقوم بشرح هذه التقنية للمشاركين، وإعطاء أمثلة لا علاقة لها بما سيُقترح. حالما يتم استيعاب التقنية من قبل الجميع سيقدم الميسر العبارات التالية واحداً تلو الآخر، أو يقترح عبارات أخرى اعتماداً على السياق الثقافي والهدف المحدد من ورشة العمل التي يرغب في تحقيقها للأغراض التعليمية والتوعية والوقاية: – " ليس لدى الطفل جنسانية". – " لا يوجد عمر لتشعر بالحب". – " لا توجد قواعد لممارسة الجنس". – " مع التقدم في السن، تتوقف الحياة الجنسية". – " كلما تواتر الجنس، كلما زادت صلابة العلاقة". – " ليس هناك زواج دون ولاء". – "المثليون ليسوا أشخاصاً عاديين". – " الأشخاص العازبون لا يمكن أن يكونوا راضين". – "إذا لم يكن لدينا علاقات، لا يمكن أن نكون سعداء". – "إن الجنسانية الحقيقية هي بممارسة الجنس". – "إذا لم يكن لدينا أي علاقات، لا يمكننا أن نصبح بالغين". – "لإثبات أنك تحب، يجب أن تمارس الحب".
في نهاية هذه الوحدة	يجب أن يدرك المشاركون أن الجنسانية تبدأ عند الولادة، وتتغير مع كل مرحلة من مراحل الحياة وهي ليست الفعل الجنسي فحسب. يمكنهم أن يبدؤوا التفكير ببديهياتهم أو تمثيلاتهم في هذا المجال.

ما سن البلوغ؟

أهداف الموضوع: التعرف على التغيرات التشريحية والفيزيولوجية والنفسية المرتبطة بالبلوغ، تحديد موقع سن البلوغ في تطور الشخص.

النتائج المتوقعة: للحصول على فهم دقيق حول الموضوع الخاص بالبلوغ وأوقات حدوثه المختلفة، وحقيقة أنه يأتي بدرجات مختلفة لكل شخص.

العمر والمدة: من 12 عاماً، 90 دقيقة.

المواد: ارجع إلى التمارين المقترحة أدناه.

معالم بارزة وتأملات ومؤشرات ومراجع للميسر:

التغيرات الجسدية:

خلال فترة البلوغ تظهر الخصائص الجنسية الثانوية والأعضاء التناسلية تصبح وظيفية تحت تأثير الهرمونات.

الفتيان والفتيات عرضة لتغيرات شكلية كبيرة.

هناك تباينات فردية كبيرة سواء في العمر عند سن البلوغ ومن حيث تطور الخصائص الجنسية.

يغدو من السهل التعرف على المظهر الشكلي العام (الصورة الظلية) الذكري والأنثوي

بداية الطمث والقذف سيؤكدان قدرة الجميع على الإنجاب.

هذه الأحداث الجديدة هي مواضيع مقلقة ويلفها الصمت في بعض الأحيان.

إذا بدا أن القواعد باتت موضوعاً لنقاش أكثر سهولة، فمن النادر أن يتم ذكر القذف المبكر والعادة السرية.

اعتباراً من هذه الفترة يصبح المراهق بشكل متناقض قادراً على التناسل دون الاعتراف الاجتماعي بأن لديه القدرة على تربية الأطفال.

يخضع الصبي والفتاة لتغيرات جسدية، يمكن أن تثير لديهما الأسئلة والمخاوف والقلق.

التغيرات النفسية:

مع هذه التغيرات الجسدية يرى اليافعون أفكارهم ورغباتهم وبشكل أعم علاقتهم مع الآخرين تتطور.

هم مهتمون على نحو مختلف بالجنس الآخر ويتساءلون عن قدرتهم على إرضاء الجنس الآخر والدخول في علاقة مغوية.

ستكون الجنسانية في بؤرة انشغالاتهم، وإن أنكروا ذلك.

سيعاني الصبي والفتاة بسبب هذه التغييرات وسيحتاجان إلى من يستمع إليهما، ويقوم بطمأنتهما ويشرح لهما، وهما يميلان إلى إعادة تأكيد هويتهما من خلال السلوكيات النمطية.

عادة ما يمثل البلوغ بداية المراهقة، وهو العبور من حالة الطفل إلى الراشد، ويعتبر الزمن الضروري للنضج النفسي.

تحمل هذه الفترة فورات هرمونية كبرى إذ سيشعر الشاب بفقدان السيطرة على جسمه ولن يعود قادراً على التعرف على الأفكار والرغبات والخيالات التي تغزوه.

إن القطع مع طفولته وقوة الطفولة فضلاً عن التخلص من الصورة المثالية للوالدين سيقود المراهق إلى حالات من الاكتئاب دون أن تكون مَرَضية، وذلك ما يزعزع استقراره.

المضامين الاجتماعية:

يمنح المجتمع المراهقين وضعاً غير عادي.

وجهة نظر المجموعة الاجتماعية للطفل البالغ يختلف من ثقافة إلى أخرى.

بيد أن سن البلوغ في كافة الثقافات هو زمن اجتماعي يكتنف معايير ذات صلة بمجموعة الأسرة.

إن كل ثقافة وكل التقاليد العائلية ستدير هذه الأحداث باستخدام عاداتها وطقوسها وأساطيرها.

المؤشر الوظيفي للمجموعات من 12 إلى 16 سنة:

قد يكون من المناسب التعامل مع سن البلوغ في مجموعة غير مختلطة.

إذا كان هذا هو الحال علينا أن نسعى إلى التحدث إلى كل مجموعة عما يحدث لكلا الجنسين.

على الميسر أن يكون حذراً فلا يقصر حديثه على البعد البيولوجي من سن البلوغ، بل يتوسع كثيراً إلى الأبعاد الاجتماعية والنفسية أيضاً. في الواقع إذا جرى توصيل جميع المعلومات البيولوجية بسهولة، فقد لا تلبي اهتمامات الشباب عند حدوثها.

الجانب النفسي مهم جداً خصوصاً مع ما قد يعنيه للجميع حقيقة "أن يصير المرء امرأة" أو "أن يصير رجلاً"، وما قد يترتب على ذلك في العلاقة مع الأبوين ووجها لوجه مع الأبوة، ولكن أيضاً على العلاقة بالآخر.

أما بالنسبة للبعد الاجتماعي، فإنه لا ينبغي إغفاله حيث كما رأينا أعلاه قد تبرز القضايا الثقافية فيما يتعلق بالزواج وبالجنس المسموح أو الممنوع وبالرجولة أو الأنوثة أو تمثيل الأمومة، إلخ.

البلوغ	
الأهداف العملانية	– تمكين الشباب من التغيرات التشريحية والفيزيولوجية المناسبة المصاحبة للبلوغ والقدرة الإنجابية التي تنتج عنه. – تشجيعهم على التعبير عن مخاوفهم واندهاشهم وأذواقهم ومتعهم وتخفيف الحالات التي قد تبدو صعبة لهم.
عصف ذهني العمل في مجموعتين	نظم المجموعة في مجموعات صغيرة من نفس الجنس، اطلب من كل مشارك أن يكتب على ورقة خمس كلمات (أو عبارات) تتبادر إلى الذهن عندما تذكر كلمة "بلوغ". يمكن أن يضع الميسر مجموعة الكلمات في مجموعات فرعية لتسليط الضوء على المجالات الثلاثة للبلوغ (البيولوجية والاجتماعية والنفسية) وبدء المناقشات مع المجموعة. من المهم أن يتم تناول المجالات الثلاثة للبلوغ في التمرين السابق (انظر أعلاه)، قبل البدء في هذا التمرين المحدد. افصل المشاركين إلى مجموعتين وضعهم في مناطق نائية بحيث لا يزعجون بعضهم البعض. ستضع الفتيات قائمة بما يعرفنه أو يعتقدنه عن سن البلوغ لدى الصبيان، ويضع الصبيان قائمة بما يعرفونه أو يعتقدونه عن سن البلوغ لدى الفتيات. عند عودتهم إلى المجموعة الكبيرة، يعرض المقرران ويدوّنان على الطاولة دون القيام بالتعليقات على إنتاج كل منهما. سيستخدم الميسر مساهمات كل مجموعة لتحفيز النقاش وزيادة الوعي بالتمثيلات والمفاهيم الخاطئة التي قد ظهرت.
في نهاية هذه الوحدة	سيُكمل المشاركون أو يعززون معارفهم المتعلقة بتغيرات البلوغ وعواقبها. خلال هذه المناقشات سيتمكنون من التعبير عن أسئلتهم وعن أية مخاوف.

ما العلاقة بين "القانون" و"الجنسانية"

الأهداف:

– التعرف على كيفية تنظيم المجتمع للتعبير عن الجنسانية وممارستها.
– التمييز بين القيم والأعراف والعادات والقوانين.
– التعرف على وجود العنف والاستغلال الجنسي.

العمر والمدة: من 14 عاماً، 90 دقيقة.

المواد: ارجع إلى التمارين المقترحة أدناه.

معالم بارزة وتأملات ومؤشرات ومراجع للميسر:

النشاط الجنسي البشري ليس حقيقة بسيطة من حقائق الطبيعة، وإنما هو أيضاً حقيقة اجتماعية وثقافية.

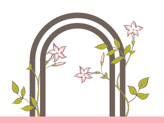
في الواقع تُطور جميع الفئات الاجتماعية القواعد التي تنظم هذه العملية سواء في مجال الانتساب والتسجيل ضمن ترتيب الجيل وتنظيم المواثيق في ضبط الخصوبة وبالتالي بقاء الجماعة.

يكتسب النشاط الجنسي البشري بعداً سياسياً حقيقياً، وذلك لأنه يساعد في هيكلة العلاقات الاجتماعية.

القانون الرمزي:

"يقوم تنظيم المجتمعات في الغالبية العظمى من الحالات على أساس الاعتراف بالمحظورات الكبرى التي تتوافق مع العديد من الرغبات السرية والمحترمة كثيراً أو قليلاً، ذلك أن لكل شخص مكان ما فيها، وأن الجسم الاجتماعي والتربوي والثقافي يساعد على القيام بعمليات التحديد ومحاولة التقييد والتسامي لجعل الحياة في المجتمع مقبولة.

ما هذه المحظورات الكبرى؟



نعرض ثلاثة على الأقل معترف بها عموماً:

- حظر القتل.
- حظر سفاح القربى.
- حظر أكل لحوم البشر.

هذه المبادئ الثلاثة التي هي المحظورات الأساسية مرتبطة ببعضها البعض، ولا تقتصر فقط على القتل الجسدي وسفاح القربى وأكل لحوم البشر الحقيقي. يمكننا تدمير الآخر عن طريق اختزاله إلى غرض أو عن طريق إبادة مكانه الحيوي.

وسواء كان الواقع جسدياً أو مجازياً، فإنه في كل مرة يكون شخص ما في وضع يُتملك فيه من قبل الآخرين–بالمعنى الحرفي والمجازي–سيشهد بكل تأكيد على الحدث الصادم الذي يفتت شعوره بالانتماء والهوية.

القانون الرمزي لم يكتب أبداً وانتقل من جيل إلى جيل. إنه يدون اللاوعي الجماعي الذي يرتكز على ضرورة استبطان النظام الرمزي في العالم.

القوانين المكتوبة:

تنبثق هذه القوانين المكتوبة من القانون الرمزي، وهي تتشكل من قواعد الحياة بين الأفراد.

وهي تُكيَّف على الاحتياجات الاقتصادية والديموغرافية والثقافية والأعراف وقيم المجتمع، ويمكن أن تتغير مع مرور الوقت.

وهي توضع لحماية المجموعة، ولكن أيضاً لحماية الفرد وهي تطبق على الجميع.

تتعلق هذه القوانين أيضاً بمجال الجنسانية.

سواء في الحياة الاجتماعية أو الخاصة، ليس لنا الحق في التحرش بالآخرين أو فرض علاقة جنسية.

العادات والقواعد والقيم:

تشمل العادات المعايير والقيم المتصلة بثقافة معينة أو دين معين.

تُعتبر القيمة عرضاً أو اقتراحاً إيجابياً.

يمكننا أن نميز القيم كقيم اجتماعية عندما تكون مشتركة ولا مفر منها للمجتمع، مثل التسامح والتضامن واحترام الآخرين، إلخ.

يمكن للمرء أيضاً تمييز القيم كقيم فردية عندما تماشي ما يعتقد كل شخص أنها مناسبة أو جيدة لهم، مثل احترام الذات والمشاركة والشرف وما إلى ذلك.

المعايير:

تتوافق مع التعبير عن القيم وتعكس ما يجب أن يكون أو لا يكون، أن تفعل أو لا تفعل على الصعيد الفردي أو ضمن مجموعة.

العنف الجنسي أو الاستغلال الجنسي:

أحياناً يسعى المرء أن يفرض على الآخرين طريقته في عيش الجنسانية، محولاً شريكه إلى غرض بسيط، وهذا هو الاستغلال الجنسي.

يمكن أن يتخذ العنف الجنسي أو الإساءة الجنسية أشكالاً عديدة: تعليقات جنسية أو دعوات ملحة أو تحرش أو استعرائية أو ابتزاز أو تهديدات أو ابتزاز عاطفي أو حتى استخدام القوة لتحقيق مآرب المرء، وذلك من قبلة عنوةً إلى الاغتصاب، وهذا يتوقف على السياق والوضع، ويمكن اعتبار الزواج بالإكراه استغلالاً جنسياً ...

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ذلك، فإن العواقب تكون في كثير من الأحيان خطيرة: فقدان الثقة في النفس وفي الآخرين وتبخيس الذات، الأمر الذي يمكن أن يقود إلى الاكتئاب وحتى إلى الانتحار.

العادات والمعايير والقيم والقوانين:	
الهدف العملاني	السماح بالتمييز بين العادات والمعايير والقيم والقوانين
عمل مجموعة	انطلاقاً من الأوضاع التي تَسِم المراحل الكبيرة في الحياة. حدد الروابط والاختلافات بين القانون والأعراف والقيم والعادات التي تتصل بها. ستُناقش ضمن مجموعات صغيرة، ويتم العمل على مواضيع مختلفة. يمكن أن تتناول الموضوعات كل الملامح البارزة للحياة الاجتماعية، وحتى الجنسية من الولادة وحتى سن البلوغ. على سبيل المثال، يمكن تحديد وقت الولادة من خلال: • القانون (تسجيل الحالة المدنية لمكان الولادة). • القيم (الاعتراف بشخص جديد). • العادات (الاحتفال بالحدث). • الطقوس (المعمودية ...). الأمثلة على ذلك: –الزوجان وتمرين الجنسانية: الزواج والحمل والعادات الثقافية المتصلة بالجنسانية، إلخ. –التمنيات للأطفال: الحمل وسائل منع الحمل والميراث والذرية، إلخ. – المساواة بين الجنسين: استقلالية المرأة والسماح بوسائل منع الحمل والتحرش والسلطة الأبوية والزواج القسري، إلخ.
في نهاية هذه الوحدة	سيكون المشاركون قادرين على فهم مفهوم سيادة القانون. –توجب أن يدركوا بأنه إذا كان القانون يوفر إطاراً لتنظيم العلاقات الاجتماعية، فإنه لا يقول شيئاً عن الحياة اليومية التي يجري تحديدها بالمعايير والقيم والعادات. توجب أن يفكروا بدلاً من ذلك بكل عنصر في تنظيم المجتمع وفي قراراتهم الشخصية. –توجب أن يدركوا الحاجة للأخذ في الحسبان تكوين الخيارات واتخاذها مع مراعاة الفروق بين القوانين والأعراف والقيم.

العنف الجنسي والاستغلال:	
الأهداف العملانية	–تمكين المشاركين من تحديد ما يمكن وصفه بأنه عنف أو استغلال جنسي والتعرف عيه. –جِدْ معهم وسائل وطرق لتعلم الرد على الحالات التي يواجهونها.
معداد رينيه	وفيما يلي بعض العبارات التي نسمعها أحياناً: • "الغيرة هي دليل على الحب". • " يجب أن يختار الأب زوج ابنته". • "يجب علينا أن نكون على استعداد لفعل أي شيء للحفاظ على الآخر". • "المرأة دوماً تبدأ بقول لا". • "يجب أن تلتزم البنات بالتقاليد للحفاظ على الشرف". • "عندما نرفض الجنس ويفرض الشريك ذلك في آخر لحظة، فهذا ليس اغتصاباً حقاً". • "لدى الرجال حاجات جنسية أكثر من النساء". • "عندما نعرف بعضنا البعض لفترة طويلة، من الطبيعي أن نطالب بالجنس". • "إذا مارست الفتاة الجنس رغما عنها في سياق الزواج، فهي لا تُغتَصب". • "تعرضت للضرب: استحقت ذلك". • "يجب أن تعرف الفتيات مكانهن". • "لا يمكن أن يتعرض الرجل للاغتصاب".
في نهاية هذه الوحدة	يجب أن يكون المشاركون قادرين على تحديد الحالات التي تنطوي على عنف أو استغلال جنسي في الحياة اليومية، وأن يكونوا قادرين على تحليل واتخاذ السلوك المناسب. بالتالي ليكون لهم مواقف وقائية لهذه الأوضاع، وخاصة العمل مع القانون. والمواقف الشخصية التي من المرغوب تطويرها فضلاً عن الموارد والمنظمات التي يمكن استخدامها لحماية هذه الحالات.

أنشطة مع الأسرة:

التمرين(1): "شعار الأسرة":

هدف النشاط: تشجيع وتبادل معنى وأهمية الهوية الأسرية لكل أسرة ناجية من الحدث الصادم.

النتائج المتوقعة: تقوية هوية الأسرة.

الوقت: 120 دقيقة.

الأماكن: مكان داخلي أو خارجي كبير مع الطاولات والكراسي.

المواد: ألوان مائية وفرشاة طلاء وأقلام رصاص ملونة وأقلام ماركر وممحاة ومبراة وأوراق مقسمة على أربعة أماكن.

شرح النشاط ومساره:

– ضع المواد على الطاولات.
– قم بدعوة كل مجموعة عائلية لصنع شعار (أو رمز) مما يلي: في المقام الأول (أعلى اليسار)، ارسم الحيوان الذي يرمز إلى الصفات التي تعتقد كل أسرة أنها تمتلكها وتستخدمها كموارد في الأوقات الصعبة. في مكان مجاور (أعلى اليمين)، ارسم زهرة أو شجرة تمثل أصول (جذور) العائلة وقدرتها على النمو. في المكان الثالث (أسفل اليسار)، ارسم البيئة الطبيعية –مثل منظر طبيعي من جبال وبحر أو بحيرة أو شلال –كمجاز للعلاقات الأسرية. في المكان الرابع (أسفل اليمين)، وضع علامة أو رمزا يعبر عن آمال الأسرة في المستقبل. ادعُ كل أسرة لاختراع كلمة أو عملة تكون مكتوبة في مكان خاص تحت الشعار الذي يلخص واحدة من القيم الأساسية.
– تظهر كل مجموعة أسرية شعارها وتشرحه للجميع من خلال تبادل ذكريات وعواطف الأسرة.

ملاحظات واقتراحات:

– هذا النشاط مفيد في حالات ما بعد الصدمة لأنه في كثير من الأحيان، نتيجة لأحداث مؤلمة جدا يمكن للمرء أن يعيش أزمة هوية شخصية وأزمة أسرية إلى درجة لا يعود معها قادرا على التعرف على موارده الخاصة ودورها في أسرته (Janoff –Bulman، 1992)

التمرين (2): "يد المساعدة":

هدف النشاط: العمل على تحديد الموارد الخارجية للأسرة.

النتائج المتوقعة: يجب على الأسرة أن تحاول العثور على الأقارب والأصدقاء أو أشخاص آخرين في الشبكة الاجتماعية الذين يمكن أن يساعدوها وقت الحاجة.

الوقت: 60 دقيقة.

المكان: مكان كبير في الداخل أو الخارج مع الطاولات والكراسي.

المواد: ورقة بيضاء أو ملونة وأقلام رصاص ملونة وأقلام ماركر وكباسات ومقص.

شرح النشاط ومساره:

– نقترح لكل مجموعة أسرية أن تقوم برسم الخطوط العريضة ليد.
– وفي ذروة كل إصبع تقوم العائلة لفظياً أو بيانياً بتمثيل شخص يعرفونه يمكن أن يساعد في لحظة صعبة.
– يمكن أن تكون اليد ملونة ومزينة بحسب الرغبة.
– في النهاية لدى كل عائلة يد للمساعدة من خلال اختيار قصة أو اثنتين من قصص تلقي المساعدة وإخبارها للمجموعة.
– أخيرا كل التمثيلات من "يد العون" ستتحد معاً لتشكيل الدائرة التي تمثل مجازاً شبكة المساعدات الفعلية.

ملاحظات واقتراحات:

– صنع دائرة مع رسومات تسمح بإلقاء المزيد من الضوء على الرابط بين العائلات المختلفة معاً.
– من المهم أن نشجع خلال النشاط التعاون بين الآباء وأبنائهم لتعزيز وحدة الأسرة، وخاصة في لحظة صعبة.

التمرين (3): "كولاج من الذكريات":

هدف النشاط: صنع كولاج من ذكريات العائلة الإيجابية لتذكر لحظات الفرح التي عشناها في الماضي، والتي للحظات قد نضعها جانبا بسبب حدث سلبي. وبالنتيجة يحدث تقوية لوحدة الأسرة من خلال الولوج إلى ذكريات إيجابية عن المجموعة.

النتائج المتوقعة: تحديد واستحضار اللحظات السعيدة التي تمر بها وحدة الأسرة.

الوقت: 60 دقيقة.

المكان: مكان كبير في الداخل أو الخارج مع الطاولات والكراسي.

المواد: أوراق بيضاء أو ملونة والأقلام الملونة وأقلام ماركر وكباسات ومقص.

مجموعات عمل: مجموعة الأسرة والأطفال.

شرح النشاط ومساره:

– أعط كل عائلة أوراق مقسمة إلى أربعة مربعات.
– اقترح على العائلات تذكر اللحظات السعيدة من خبرة في الماضي، وتمثيلها بيانيا أو كتابتها في كل مربع.
– في النهاية تقص كل أسرة المربعات وتقوم بجمعها لصنع كولاج كبير.

ملاحظات واقتراحات:

– في نهاية النشاط يمكن أن يُعرض الكولاج أو يُفسّر.
– الكولاج هو عنصر ملموس يسلط الضوء على التجارب الإيجابية للأسرة.
– إذا كانت هناك صعوبات في كتابة هذا الحدث، يمكن أن يساعد الميسر في وضع المسودة أو المخطط التمهيدي.

التمرين(4): "طقوس وعادات":

هدف النشاط: مساعدة الأطفال وعائلاتهم في العودة إلى الطقوس والعادات التي تنتمي إلى ثقافتهم التي قد تكون أهملت نتيجة للنزوح.

النتائج المتوقعة: الحفاظ على التقاليد المحلية عن طريق التكيف مع الظروف الجديدة من أجل إعطاء الأطفال والكبار الإحساس بالحياة الطبيعية والشعور بالانتماء إلى المجتمع، مع الطقوس والعادات، حتى البسيطة جدا، مثل حفلات أعياد الميلاد والاحتفالات والأعياد.

الوقت: 120 دقيقة.

المكان: في البداية، مكان للنقاش وبعد ذلك ربما مكان واسع لإجراء لقاء (منظم مع الأسر).

المواد: وفقا للطقوس والعادات التي نريد أن نقترحها مرة أخرى.

مجموعات العمل: مجموعات أسرية.

شرح النشاط ومساره:

–اطلب من الأسر تحديد طقوسها وعاداتها الرئيسية.
–ادعُ الأسر لتحكي عن الطقوس "قبل الحرب" وتلك الموجودة حالياً.
–اختر واحداً ليقوم بالدور.

الملاحظات والاقتراحات:

لكل نظام اجتماعي وأسري تقاليده الخاصة تقود الناس للبقاء معاً لتأكيد هويتهم الثقافية وللاحتفال بجذورهم. هذه التقاليد تحاول إعادة الحياة الطبيعية بعد ذلك الحدث الصادم، وتساعد الناجين إلى "استئناف" العيش في السياق اليومي لتجنب مشاعر العزلة والاغتراب.

أمثلة عن الطقوس والعادات: مشاركة الوقت قبل النوم مع الأطفال ووجبات الطعام المشتركة ووقت الأسرة في الأعياد ومشاركة وقت الحصاد.



ورش عمل الجسم والأداء

هذا الجزء هو عبارة عن سلسلة من التمارين المنظمة أو شبه المنظمة، والتي يمكن أن تستهدف المشاركين من جميع الأعمار.

بناء اللقاءات مسؤولية الميسر إلى حد أنه سيفكر ويختار مجموعة من التمارين بأهداف واضحة وزمن محدد للحديث.

سيتأكد الميسر حتماً من احترام إيقاع الجماعة وكل مشارك وتأمين الوقت اللازم للتطوير اللفظي بعد كل مجموعة من التمارين، وترك الحرية للجميع لصياغة العواطف أو الأفكار المعينة لفظياً.

الوقت المخصص للحديث يجب أن يكون طقسياً ودائماً في نفس المكان ودائماً في دائرة ودائماً بحرية، ويفضل أن يكون في منطقة رمزية ومنفصلة فعلياً عن مكان اللعبة وتطوير الحالة.

سيكون الوقت المخصص للحديث مفتوحاً وستتم دعوة المشاركين للحديث عن التمارين وآثارها عليهم وعلاقتهم مع المجموعة وخيالهم ومشاعرهم وتداعياتهم، إلخ.

سيوجه الميسر وقت الحديث عن طريق إعادة صياغة ما يقال مؤكداً الآثار الإيجابية وتجنب أي حكم أو أي شكل من أشكال التحليل من أي نوع بشكل مطلق.

في بعض الأحيان سيكون وقت الحديث في أزواج أو في مجموعات صغيرة اعتماداً على التمارين ودرجات خصوصيتها.

يحافظ الميسر في كل الأوقات على إطار واضح، وسيذكر خلالها باستمرار بالتعليمات وقواعد العمل، وهم: قاعدة السلطة التقديرية وقاعدة التعويض وقاعدة حرية التداعي الحر، والانعتاق فضلاً عن قاعدة حرية الاختيار بالمشاركة.

سيولي الميسر اهتماماً خاصاً لديناميات المجموعة وكبش الفداء والقادة والوقت الفردي والجماعي وسيشارك بصورة بناءة في جميع التمارين التي سيقدمها.

أخيراً يجب ألا يضغط الميسر على أي مشارك للمشاركة أو أن يستكشف المطارح المؤلمة، ولن يدعم أي حكم على السلوكيات أو الأوقات الفردي. سوف يرافق المجموعة في تجريب التمارين المسرحية وتطور التمرين، وهذا سيضمن وضوح اللعبة وأوقات التحدث دون تحليل جامح والتعبير عن الذات واحترام الآخرين.

ينبغي أن يُعقد كل اجتماع في مكان آمن ومغلق وواسع بما فيه الكفاية لمجموعة من 8 إلى 12 مشاركاً ليكونوا قادرين على الانتشار مع سجادة أو أرضيات باركيه مؤاتية كما ينبغي العمل بدون حذاء.

وبالنظر إلى ما قدمناه أعلاه بشأن الإطار، فإنه فقط بعد أن يقدم الميسر ويحدد مصلحة العمل الذي سيقترح وبعد أن يقدم نفسه سيمر على ذكر القواعد، وبالتالي بيئة العمل كالتالي:

- يُطلب الحضور المنتظم وفي الوقت المحدد من الجميع، لأن ذلك يتيح لنا أن نكون معاً بينما يتم احترام وقت العمل.
- أنت مدعو لأن تقبل اللقاء مع الآخرين، والتجريب من التمارين.
- احترام الآخرين وحرية التعبير ضروريان لحسن سير ورش العمل.
- في موقع الحديث أنتم مدعوون للتحدث في صيغة المتكلم، وذلك باستخدام أنا وتجنب نحن، وإخبار الناس المعنيين ما نود أن نقول لهم بالنظر إليهم مباشرة، وتجنب هو أو هي.
- خلال الوقت الكلي من المهم ألا نأكل أو نشرب أي شيء، والحفاظ على الحقائب والأحذية في مكان معين، ووضع الهواتف وكل ما ينبه للوقت في وضع الصامت.
- لا أحد سيصدر الأحكام أو التفسيرات على عمل مشارك آخر.
- ستكون وصياً على كلمة كل شخص، وبالتالي كلمة المجموعة. لن تشارك هذه الكلمة مع أي شخص خارج المجموعة. إذا قمت بذلك سيكون عليك إخبار ما قلته للمجموعة بكاملها.
- التنفيذ (العبور إلى الفعل) ممنوع، وفقط عندما تسمح قواعد التمرين باتصال جسدي يمكنك لمس الآخرين، وذلك فقط في عمل التعبير المسرحي.
- يمكنك دائماً رفض المشاركة في تمرين معين، ولكن في أوقات التحدث سوف تشرح رفضك للمشاركة.
- سنعمل معاً –جميعنا–لبدء الاجتماعات عن طريق ترتيب وتنظيف الغرفة بشكل جماعي وفي صمت، ثم في النهاية ترتيب وتنظيف أنفسنا عند الضرورة.

إيقاظ الجسم:

سيطلب الميسر من المشاركين دائماً التعبير عن أنفسهم قبل بداية تلك التمارين، والتي سيختار منها سلسلة تمنح معنى لهدف العمل، وللمخاوف أو المواقف الشخصية الفردية التي تطرح المشاكل، على سبيل المثال آلام الظهر وعدم القدرة على الراحة أثناء الجلوس على الركبتين، إلخ.

الوضعية الأساسية هي دائماً: الوقوف والرأس تماماً على الفقرات العنقية والعمود الفقري مشدود مثل القوس وفتح الساقين عند الوركين والتثبيت بشكل جيد على الأرض ومتجذر بثبات والكتفين بحالة استرخاء والذراعين مفتوحين ومُسْبَلين والوجه مسترخي ومنفتح وهادئ. التنفس ثابت وواعي حيث الشهيق من الأنف والزفير من الفم.

التمرين (1):

تمارين الدوران مهمة لأنها تمثل الوظائف الأساسية لحركات الجسم، وتهدف إلى إيقاظ الجسم بلطف.

المشاركون مدعوون في الوضعية الأساسية لأن يرسموا دائرة بالساعد الأيمن ثم بالساعد الأيسر صعوداً وهبوطاً. ثم خطوطاً أفقية من اليسار إلى اليمين بالتناوب مع كل من الساعدين. ثم خطوطاً عمودية من اليمين إلى اليسار وواحداً تلو الآخر مع كل من الساعدين. ثم إسقاط اليدين وثني ركبة واحدة والقيام بنفس التمرين كما ذكر سابقاً.

الخيار(1):

يُدعى المشاركون إلى رسم أسمائهم بالمرفقين أو الركبتين، ولكن فقط بعد المحاولة عدة مرات وفق وتيرتهم. هذا التمرين من أجل تمثيل المكان والسيادة على الجسم والحركة الإيقاعية.

الخيار (2):

المشاركون مدعوون لرسم أشياء بسيطة ومعقدة بالمرفقين أو الركبتين ولكن فقط بعد المحاولة عدة مرات وفق وتيرتهم. هذا التمرين لتمثيل المكان وحركة الجسم.

ملاحظة: على الميسر أن يذّكر المشاركين في جميع الأوقات بالتنفس ليكونوا على وعي بالشهيق والزفير وعلى وعي بركائزهم الأرضية وبتمثيلاتهم لما يفعلونه، وأن هذا التمرين يتطلب تركيزاً كبيراً، كما هو الحال مع أي تمرين يشتمل الجسم في مكان التجريب المسرحي.

التمرين (2):

في الوضعية الأساسية يتم تشجيع المشاركين على مد اليدين وراحتي الكفين إلى أعلى، ثم ثنيهما إلى الخلف إلى المرفقين في وضع عمودي. تتواجه الراحتان إلى الداخل والذراعان على شكل "شمعدان".

ينبغي أن يكون الأداء الجماعي سريعاً ويمكن للمشاركين أن يتصوروا أصابعهم تمتد نحو السماء إلى ما لا نهاية مع القيام بحركات صغيرة في سلاميات الأصابع، كما لو أنها تنمو.

الخيار(1):

في نفس الوضعية يُطلب من المشاركين أن يحنوا رؤوسهم لتهوي إلى الأرض، ويتخيلون أنفسهم قاطرة حيث الذراعان فم كبير. في هذه اللحظة يتم إجراء دورات في المرفقين إلى أسفل والذراع الأفقي تماماً نحو السماء، تُمدد الذراعان التي تنثني في المرفقين وفي وضع عمودي. المشاركون يتصورون أن أذرعهم كأفواه تفتح وتغلق أو آلة تكسر الصخر وتحفر الأرض. يمكن أن تكون الحركات بطيئة في البداية ثم تتسارع، وهكذا دواليك.

ملاحظة: اعتماداً على عمر المشاركين واختيار واع من الميسر، يقرر الأخير تنشيط هذه الصورة أو تلك لتتزامن دائماً حركة مع صورة أو شيء أو تمثيل أو ترميز، إلخ.

التمرين (3):

قم بتدوير الفك من اليمين إلى اليسار ومن الأعلى إلى الأسفل بالنسبة للجسم مع إيلاء اهتمام خاص لصوت الفك.

التمرين (4):

تمرين التربيت على الجسم جيد جداً لإيقاظ الجسم كله وإعطاء رنين للعظام.

نحرك اليد التي تربّت على كامل الجسم، بدءاً من الذراع اليمنى الممدودة إلى الأمام، والتربيت باليد اليسرى على طول الذراع اليمنى على كلا الجانبين، ونقترح على المجموعة أن الذراعين وكذلك الساقين يفترضان الجانبين دائماً.

ثم باستخدام اليد اليمنى نفعل نفس التربيت على طول الذراع الأيسر. ثم ننتقل إلى الجذع الذي يتردد صداه، ثم البطن والساق اليمنى التي تُرفع بلطف مع التركيز على كل من جانبي الساق، وبما في ذلك باطن القدم ونفس الأمر للساق اليسرى. ثم نعود إلى الرأس والعنق والوجه والخدين والفم والأنف والأذن والجمجمة والكتفين إلى الوراء أما الظهر والكتفين من الخلف فلا يمكننا الوصول إليها بأنفسنا، وبالتالي يمكن العمل مع شريك للوصول إليها.

التمرين (5):

تساعد تمارين حركة الموجة على التعرف على عمودية الجسم، مثل التربيت على كل جزء من جسد المرء.

يقف المشاركون والساقين معاً واليدين وراء الظهر يقومون بأداء تموج الحركة العمودية التي تضع الجسم بكامله في حركة من الركبتين إلى الرأس. تُعاد الحركة من الركبتين عند طيهما، وهذا يطلق موجة تميل بالحوض إلى الأمام، وتندفع على طول الصدر والفقرات الظهرية، وتنتشر إلى الرقبة فتُميل بلطف الرأس والرقبة إلى الأمام، ثم تنتقل مرة أخرى إلى الساقين والركبتين اللتين تنحنيان إلى الخارج لإعادة الحركة.

التمرين (6):

تمارين النبض تستهل وتنقل الطاقة. النبض ضروري في الأفعال المتطرفة، بما في ذلك القتال.

تقف المجموعة بأكملها في دائرة مغلقة. هذه العملية تتكون من إلقاء متعاقب للجسم دون الضغط عليه، الذراع الأيمن إلى الأمام 10 مرات باستخدام العد التنازلي 10 حتى 0. ثم الذراع الأيسر والساق اليمنى ثم الساق اليسرى. خلال هذه العملية عند العمل على الساقين، الساق المختارة ستبقى معلقة في الهواء طوال المرات العشر.

الصوت:

العمل الصوتي يجب أن يعبر عن ثلاثة اتجاهات:

- التنفس.
- الرنين.
- النطق.

التمرين (1):

يهرول المشاركون وينتقلون بحرية في المكان والساقين حرتين والذراعين تتدليان مع رجرجة الجسم بكامله. الفم مفتوح والرأس نحو الأسفل قليلاً، وإطلاق صوت ناعم مستمر.

التمرين (2):

يتصنع المشاركون وجه "أحمق". يمكن أن يسطحوا أيديهم على وجوههم ويصطنعوا وجوهاً سخيفة. قد يسقطون الفك السفلي، ثم يصدرون صوت "ها" "ها"، كما لو أنهم لا يستطيعون التعبير. الرأس يميل إلى الأمام والعنق والكتفين حرّين.

التمرين (3):

التركيز على الفك وجعله يدور من أسفل إلى أعلى ومن الخلف إلى الأمام، جنباً إلى جنب مع نفس عميق وغالباً مجرد تثاؤب. المشاركون هم دائماً يرحبون بالتثاؤب ويصاحب ذلك مع صوت تمطيط الجسم. لتسهيل التثاؤب والتمطيط، يمكن أن تعطي مثالاً عن قط يتمطط في جميع الاتجاهات فيدع جسمه يتحرك في المكان دون مشي.

الشهيق دائماً عن طريق الأنف، فيما الزفير من الفم.

التمرين (4):

للحصول على صدى جيد للصوت من المهم أن يسترخي الوجه والجسم.

يستلقي المشاركون ويقلصون كل عضلة لإرخائها بسرعة بعد ذلك من أجل استرخاء الوجه والجسم بشكل كامل:

- يقلصون الحاجبين أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يقلصون الجفنين أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يقلصون فتحتي الأنف أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يقلصون الفك السفلي أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يقلصون الشفتين أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يقلصون العنق أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يرفعون الكتفين ويقلصونهما ثم إرخاء.
- يقلصون المعصمين أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يشدون قبضاتهم، ويقلصون الذراعين ثم إرخاء.
- يقلصون عضلات المركز أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يقلصون عضلات الوركين والحوض أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يقلصون عضلات الإليتين أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يقلصون عضلات القدمين أكثر فأكثر ثم إرخاء.
- يشدون كامل الجسم، ثم يرخونه مع تنهيدة راحة عميقة ويجثمون كما تفعل الحيوانات.
- ثم يتحققون من رنين الجسم بوضع أيديهم مسطحة على الرقبة والمرفقين والصدر والعنق والبطن، ويطلقون الصوت الناعم المتواصل "إمممممم" لأنفسهم.

التمرين (5):

يتعلق باختبار كل الأشكال الممكنة للتنفس. التنفس البطني والتنفس الصدري.

في التنفس البطني، ندعو المشاركين إلى وضع إبهام يدهم اليمنى على سرّة البطن ووضع الأصابع الأربعة تحتها.

المسافة التي تغطيها الأصابع الأربعة هي البطن.

يأخذ المشاركون الشهيق من الأنف 3 عدات ويتخيلون الهواء يدخل فتحتي الأنف والرقبة الطويلة والصدر، حتى يصل إلى الأصابع لنفخ البطن. ينبغي أن يبقى الكتفان والصدر مرنين ومسترخيين.

يمكن أن نساعد المشاركين من خلال شدّ انتباههم إلى الحرارة التي ستخلقها أيديهم المسطحة في المركز لتسهيل التمثيل الحسي في منطقة المعدة.

منطقة البطن هي التي ستنتفخ عند الشهيق.

علينا أن نحافظ على الهواء في المعدة 5 عدات، ثم الزفير 7 عدات. أثناء الزفير ستفرغ كرة الهواء في مستوى المعدة كالبالون.

التمرين (6):

لتجربة التنفس الصدري، ادعُ المشاركين إلى تخيل حيوانين يخوضان مبارزة. أول شيء سيفعلانه هو نفخ الصدر والبطن. لذلك سيُطلب من المشاركين أثناء الشهيق، الحفاظ على الهواء في الصدر، ثم فجأة يزفرون الهواء بمصاحبة صوت عال "ها"، مع صدى خاص للحرف الصوتي "A"، والذي ينبغي أن يتردد مثل صدى، كشيء يبرز إلى الخارج في حين أن الحرف "H" صامت.

ويمكن تنفيذ تمرين التنفس هذا مع حركة زفير exhalation بالأرجحة إلى الأمام أثناء الزفير ولفظ "ها".

التمرين(7):

يستلقي المشاركون على ظهورهم، والذراعان ممتدان على طول الجسم. عليهم أن يشعروا بالغرق في الرمال. لهذا فإنهم يأخذون الشهيق عن طريق الأنف مع الحرص على "ملء" أسفل البطن بالهواء أولاً، ثم البطن والقفص الصدري.

المكان:

من أجل إعطاء الشخص الفرصة لتطوير حريته، وينبغي استبطان الشعور بالمكان وتمثيله.

التمرين (1):

يجلس المشاركون بشكل مريح على الأرض أو على الكراسي، ويدعون للتركيز على هنا والآن، يغمضون عيونهم ويحاولون إعادة بناء صورة الغرفة ذهنياً. يسأل الميسر أسئلة حول تصميم أو تنسيق الغرفة حيث يستجيبون بإشارة أو كلمات، ثم يفتحون عيونهم للتحقق من دقة صورتهم.

التمرين (2):

يمشي المشاركون في المكان وفي جميع المحاور الممكنة، ويتجنبون تعقب بعضهم البعض وكسر إيقاع المجموعة الذي هدأ تدريجياً.

التمرين (3):

يتحرك المشاركون بشكل عشوائي في جميع أنحاء المكان الممنوح لهم، وبإشارة من الميسر يضيق الميدان تدريجياً مع تسريع الحركة ليشغلوا مركز المكان، وفي الوقت نفسه يتجنبون لمس بعضهم البعض. في الإشارة التالية يندفعون، ويحتلون مرة أخرى المساحة بأكملها، ولكن بإبطاء وتيرتهم تدريجياً.

يمكن عكس كلاً من إيقاعي المشي، بطيء وسريع إلى المركز ونحو المحيط أو الخارج.

التمرين (4):

يمشي المشاركون في المكان بمعدلات مختلفة. 1 هو المعدل الأبطأ و5 هو الأسرع ويقترب من الجري عند إشارة الميسر. يُطلب منهم عدم لمس أو تعقب بعضهم بعضاً.

التمرين (5):

يُدعى المشاركون للمشي في المكان مع إغلاق عين واحدة (تغيير العين في كل مرة)، بوتيرة بطيئة في البداية، يجب أن يسمعوا ويشعروا بوجود الآخر وجسده وحركته، وتجنب اللمس لترك آثار خطواتهم وآثار خطوات المشاركين الآخرين طليقة.

التمرين (6):

يقف المشاركون ويأخذون بأجسامهم أكبر حيز ممكن بينما يطلقون صوتاً، ومن ثم يبدؤون في الانكماش قدر الإمكان عن طريق ضغط المكان الذي يشغلونه قدر الإمكان. ستتغير نبرة الصوت أيضاً وستتبع حركة التمدد أو الانكماش.

التمرين (7):

يتم وضع المشاركين في صفين متقابلين مع ترك مساحة بينهما تسمح لشخص أمامهم بالمرور. نصنع خطاً مستقيماً تماماً على كل شخص أن يتبعه. الهدف هو التحرك إلى الأمام وإلى الوراء. بعد 3 خطوات إلى الأمام وأثناء عبوره بين الواحد والآخر، يتوقف عند إشارة الميسر ويعود إلى الوراء باتباع نفس الخط ونفس الخطوات.



معنى مجموعة:

أي تعبير هو إطار بيئي. وعليه، تقاس الإمكانات التعبيرية لشخص في قدرته على الاتصال مع المكان المحيط وقدرته على التواصل مع الناس من حوله.
المجموعة تحمل، إنها تساعد بيد أنّ لها متطلباتها. إنها تتطلب التزاماً عميقاً وانفتاحاً كبيراً وامتثالاً لما سيحدث، وهو الذي لم يحدد مقدماً.

التمرين (1):
نختار أغنية معروفة من قبل الجميع ونهمهم بها معاً بصوت منخفض لنشعر أننا متحدون، ثم نزيد النبرة ونرفعها إلى الحد الأقصى من الطاقة ونخفضها مرة أخرى، وما إلى ذلك.

التمرين (2):
الوقوف في دائرة وتمرير كرة وهمية في اتجاه عقارب الساعة من اليمين إلى اليسار. نرسل الكرة إلى الشخص الذي على يميننا عن طريق تحريك اليد، وإصدار صوت على مستوى اليدين "بحيث أن اليد اليمنى تنبض باتجاه بعضها البعض عن طريق التربيت على اليد اليسرى، بينما تبقى اليسرى متوترة بعض الشيء.

لذلك نعطي ثم نأخذ. يأخذ الشخص الكرة عن طريق تحريك اليد، وإصدار صوت على مستوى اليدين بحيث يتم ثني اليد اليمنى على نفسها، بينما تبقى اليد اليسرى متوترة بعض الشيء. ثم يمرر الشخص الكرة مرة أخرى إلى يمينه، بنفس الطريقة التي أعطيت له من الشخص السابق، وهكذا يقوم الشخص التالي بتمريرها، إلخ.

يجب على المشاركين تأسيس دائرة كبيرة بما فيه الكفاية بحيث يستطيع كل شخص أن يعطي ويستقبل الكرة دون أن يلمس أحدهما الآخر ويمد ذراعه إلى الآخر دون إقامة اتصال جسدي.

الصوت المرافق لتسليم الكرة هو علامة الإيقاع. إيقاع المجموعة الذي يمكن أن يتثبت ويوجه المشاركين للسير أبطأ أو أسرع.

كلما أعطينا وتلقينا الكرة الوهمية، على عيوننا أن تكون على الشخص الذي يتلقاها، والشخص الذي يقدمها. يجب أن تتقاطع العيون.

لتمرين الكرة الوهمية العديد من الاختلافات.

يمكننا أن نرسل الكرة ببساطة دون أخذ دور وذلك من خلال النظر إلى شخص كان الأخير قد نظر إليه قبل ذلك بعد أن أخبره كنيته. سيتلقى الشخص الكرة (حتى باستخدام إشارات اليد والصوت التي تم وصفها سابقا)، ثم يعطيها لشخص آخر بقول اسمه، وهكذا دواليك.

دون تغيير مبدأ دوران الكرة في اتجاه عقارب الساعة، يمكننا أيضا إضافة تعليمات، على سبيل المثال في أي وقت عندما تُعطى الكرة لهم، يمكن للمشاركين أن يرفعوا أيديهم في الهواء ويقولون "توقف"، مما يضطر الشخص الذي يعطي الكرة لتغيير الاتجاه وتمريرها إلى الشخص بعكس اتجاه عقارب الساعة.

أيضاً عندما يتم إعطاء الكرة لهم سيتمكن المشاركون من القول "فروتي فروتا" وسيكون على المجموعة بأكملها أن تأتي داخل الدائرة، فيحتكون ببعضهم البعض، ثم يتبادلون الأماكن. على الشخص الذي بحوزته الكرة أن يلتقط الوتيرة ويختار توجيه الكرة.

تمرين الكرة الوهمية هو أداة قوية للغاية، يسمح أيضاً للمجموعة بإنشاء فريقين وإقامة مباراة في الكرة، فيمررها كل منا للآخر ونوجهها ونتجنبها ونرمي الكرة رمية طويلة، ونسجل هدفاً، إلخ.

التمرين (3):
في دائرة يقف المشاركون بلا حراك، ويتخيلون أن حلقة عملاقة مصنوعة من سبيكة معدنية خفيفة، يتم وضعها على الأرض في أقدامهم. يغمضون عيونهم ويتخيلون ذلك، ثم "بإشارة" من الميسر ينزلون بعيون مغمضة أو مفتوحة، ثم يقوموا بالتقاطها ثم حملها لأعلى مستوى ممكن. عندما تصل إلى الذروة يتصور المشاركون أن بإمكان أصابعهم وأذرعهم رفعها إلى أعلى. ثم يسقطونها بشكل حاد ويعاودون البدء.

التمرين (4):
الوقوف في دائرة، أحد المشاركين يقف في الوسط ويبدأ بحركة. سيحاول البعض الآخر بدوره استئناف واستكمال ذلك مع حركة إضافية بسيطة. الحركات المضافة المختلفة تنتهي بالمشارك الأخير، بحيث ينشأ عن إعادة بناء كل الحركات المقترحة نتيجة منطقية ومنسجمة في حركة كبيرة تشكلت من أجزائها.

التمرين (5):
يقترح الميسر موضوعاً معيناً، على سبيل المثال (طبيعة، آلة، حرب، حلم، عطلة، إلخ)، وسيقوم المشاركون ببناء آلة جهنمية من هذا الموضوع.

يقف أحد المشاركين في زاوية المكان ويتخذ وضعية ثابتة مع حركة واحدة وصوت واحد، يكرره ببطء وبتشديد.

يقترح المشارك الثاني وضعية ثانية ثابتة مع حركة واحدة وصوت واحد، ويكرر ذلك ببطء وبتشديد، إلخ.

وسيكون جزءاً من جسم كل مشارك على تلامس مع جزء آخر (القدم تلمس اليد، الكتف يلمس القدم والرأس يلمس البطن، وما إلى ذلك).

بالتالي سوف تشكل المجموعة شكلا من آلة مصنوعة من الجسم والتي تكمل بعضها الآخر من خلال وضعيات يفترضها الموضوع المقترح وحركة مشددة متكررة.

ثم يطلب الميسر تسريع وتيرة الحركات والأصوات، وبسرعة أكبر حتى تصبح الآلة التي تم تمثيلها ساخنة جداً وتتحرك بسرعة كبيرة بحيث تطلق صفيراً أو كل مشارك ينفصل فجأة عن الآخر مع حفاظه على حركته وصوته حتى الاستنزاف والموت.

التمرين (6):
يجلس المشاركون في دائرة وعليهم أن يبتكروا قصة. يقدم الميسر لهم الموضوع. يبدأ المشارك الأول بالقصة، ثم يكمل الثاني جانبه من القصة قائلاً "لحسن الحظ" الذي يؤدي إلى تحسين الحالة الإيجابية. مع ذلك يجب أن يبدأ اللاعب الثالث جانبه من القصة بالقول: "لسوء الحظ"، مما يتسبب في نتائج سلبية، وهكذا دواليك. مع "لحسن الحظ" و"للأسف" يتم الربط من أحد المشاركين إلى آخر.



العلاقة بالآخرين:

وخلال هذا التمرين الأكثر أهمية هو التبادل الحي بين شريكين. العلاقة التي تتطور بينهما هي عملية عضوية حيث يشارك المشاركين في أجسادهم وانفعالاتهم وأفكارهم، وباختصار بكامل وجودهم.

التمرين (1):

يتحرك المشاركون في المكان، ثم كل واحد ووقتما يريد يتوقف ويتعقب شخصاً ما بعيونه.
يواصل المشاركون التحرك بعد ذلك "بإشارة" من الميسر يجمدون في مكانهم ويحدقون خصيصاً بالشخص.
يعود المشاركون إلى الحركة، و"بإشارة" جديدة من الميسر، يسعون بشغف إلى التواصل مع أكبر عدد ممكن من الناس بأعينهم.

التمرين (2):

الوقوف في دائرة وبالدور يرسل المشاركون لمن يريدون دفعة من الطاقة من خلال جزء من الجسم، يجب على الشخص الذي يتلقى الدفعة أن يحصل عليها بالعضو نفسه الذي أرسله له الشخص: المرفق، الركبة، الرأس، اليد، إلخ.
ثم لهم الحرية في نشرها كما يشاؤون داخل أنفسهم، بأجسادهم قبل إعادتها إلى شخص آخر.

التمرين (3):

وقوفاً في أزواج يتخذ أحد الأشخاص وضعية ثابتة كتمثال، وهو الهيئة التي سيتم العمل عليها من قبل الآخر الذي يقترح نموذجاً، في حين أن الثاني سوف يأخذ دور النحات الذي يصب النموذج.
يمكن أن يجري هذا التمرين من خلال النَفَس أو بلمسة خفيفة من الأصابع.
سيقدم النحات عن طريق التنفس على جسم التمثال أو وضع الأصابع على مناطق الجسم المراد نحتها قليلاً أشكالاً مختلفة مع احترام جسد الآخر.
حالما يتم إنهاء النحات لعمله سيلاحظ ويبدي إعجابه فيما المنحوتة متجمدة.
عند إشارة من الميسر، يمكن لجميع النحاتين التحرك في المكان والاستمتاع بمشاهدة الأعمال المقدمة، ثم تتغير الأدوار.

التمرين (4):

يجلسون ثنائيات ويتصور أحدهم الآخر يتقدم بالعمر ببطء أمام عينيه. كيف سيكون هذا الشخص بعد عشر سنوات أو عشرين أو ثلاثين؟ حالما يتم ذلك فإن كل شخص سيحاول تمثيل الآخر جسدياً.

التمرين (5):

شخصان وجهاً لوجه بينهما مسافة يتخيلان أنهما على الرصيف وكل منهما غارق في أفكاره. وهما يتقدمان نحو بعضهما وعند التقائهما، ودون إبطاء خطواتهما، بل عن طريق إبطاء التنفس، يعتقدان أنهما يعرفان بعضهما، مما سبب انفعالاً ساراً أو غير سار. من هذا؟ من يشبه؟ بماذا يذكّرني؟

التمرين (6):

يتم هذا التمرين في أزواج. كل مشارك سوف يوجه الآخر (الذي هو أعمى باستخدام شال) من خلال الأصوات. في بداية هذا التمرين، نختار التوجيه عن طريق الصوت مع أوامر بسيطة (يمين ويسار وقف ...) والموّجه لديه الحق في التحرك مع "الأعمى". لزيادة الصعوبة، نعيق أولاً التحرك لتوجيه الشخص، ثم نفرض رمزاً صوتياً يقرر سلوك الزوجين (مثلاً "آه" تحرك لليسار، "صفير" توقف "التصفيق" تحرك لليمين...).

الحواس الخمسة:

الوعي بحواس المرء واستخدامها هو تجربة تتطلب الكثير من التركيز وتتطلب قدرات الاكتشاف والدهشة.

التمرين (1):

يجلب الميسر معه حقيبة مليئة بأشياء سيوزعها عشوائياً في المكان. سيفتح المشاركون عيونهم التي أغمضوها، ببطء شديد وينظرون حولهم، ويحددون شيئاً يودون فحصه، ومن ثم النهوض، والذهاب ببطء نحو هذا الغرض واستخدام كل حواسهم لتحديد خصائصه.
يمكن أن يكون لهذا التمرين اختلافات كثيرة، ويمكن وضع الأشياء في حقيبة أو في صندوق، ويوضع في مركز الدائرة المشكلة من قبل المشاركين. وكلٌ بدوره سيحضر غرضاً ويفحصه باستخدام جميع حواسه.

التمرين(2):

يتم وضع طاولة محملة بالأشياء في وسط المكان.
وتغطى الأشياء بورقة. بإشارة من الميسر نكتشف الأشياء من دون لمس لمدة 10 ثوان، ثم نغطيها بالورقة.
يصف المشاركون جميعاً الأشياء وتفاصيلها بينما يسجل الميسر كل ما يقولون. ثم يكشف الطاولة ويتحقق.

التمرين (3):

يجلس المشاركون في نصف دائرة، باستثناء واحد. هذا الشخص يجب أن يقف مواجهاً المشاركين لمدة 10 ثوان. يتفحصهم ويغادر. المشاركون الجالسون يصفونه في تفاصيل كثيرة بينما يأخذ الميسر الملاحظات، ثم ينادي على الشخص مرة أخرى ويتحقق.

التمرين (4):

هذا تمرين الاستماع في صمت تام. أصوات جسد المرء والضوضاء في الغرفة، ثم تلك الموجودة في الشارع وتلك الموجودة في المدينة، إلخ.

التمرين (5):

شم الهواء من حولك لتخمين الرائحة، اشعر بكل شيء في الغرفة. انقل رائحتك للخارج. اقترح أشياء مختلفة واقترح على المشاركين الشعور بها.

التمرين (6):

ألمس واشعر تحت الأصابع بجميع المعلومات (السطح والملمس والشكل والحجم) من سلسلة من الأشياء التي يقترحها الميسر.

التمرين (7):

جميعاً –بإرشاد الميسر– كل شخص يتخيل وعاءً زجاجياً عميقاً نوعاً ما، "ويرى" شكله وأبعاده. يجلسون في وضع مريح ويستكشفون جدرانه ومنحنياته. ينظرون من خلال الزجاج، يجربون وضعيات مختلفة: الركوع، والوقوف، وما إلى ذلك مع الأخذ بعين الاعتبار شكل وأبعاد الوعاء.



سلسلة من التمارين الأخرى

هناك عدد كبير من التمارين الأخرى يمكن تقديمها في الارتباط مع:
التركيز.
التخيل.
الحركات ودقة الحركة.
الاسترخاء.
الذاكرة العاطفية.
الارتجال.
تحث هذه التمارين الميسرين لأن يكونوا على ألفة مع التقنيات المسرحية ولهم تجربة مسرحية سابقة.
ويمكن بعد ذلك استخدام الدلائل الخاصة بتجهيز ورش العمل التي تُبنى تدريجيا مع مجموعات مسؤولين عنها.

الخلاصة

تُشاد مجموعة الموضوعات وورشات العمل الممتعة وورشات العمل المسرحية المقترحة، لتقوية العوامل الوقائية للمرونة النفسية، وتحديد عوامل الخطر التي يواجهها السكان المعرضون للخطر من أجل مرافقتهم إلى المستوى الأولي أو القيام بالتوجيه التخصصي الضروري.
ينبغي على صانعي العروض الحركية والمهنيين والميسرين لمجموعاتهم، أن يكونوا خلاقين وصارمين في عملهم لاستكمال وتكييف هذه السلسلة المقترحة من التدريبات وفقا للاحتياجات.
كما أنهم سيقدمون لمجموعات الدعم مداخلاتهم مع الحفاظ على وجهة نظرهم الموضوعية وعملهم، وحماية أنفسهم من جميع جوانب التحويل والتحويل المعاكس التي سيواجهونها.
ويستند هذا العمل والمستوحى بوضوح من البحوث التطبيقية، التي كتبها C (Pr. Castelli,) من الجامعة الكاثوليكية في ميلانو، "معلمو المرونة، الموجهين للتدخلات النفسية والتربوية".

Internet link full of body exercises:
http://www.aidsalliance.org/assets/000/001/051/enf0602_Energiser_guide_fr_original.pdf?1413808100

الفصل الخامس

دعم الأطفال الناجين من الاعتداء الجنسي

الفصل الخامس
دعم الأطفال الناجين من الاعتداء الجنسي

تعريف الاعتداء الجنسي على الأطفال

دعم الزملاء

التمرين 1: دعم الزملاء لبعضهم البعض:

"الاعتداء على الأطفال هو استغلال السلطة على طفل (ة) وانتهاك لحقوق الأطفال في الحياة والنمو الطبيعي من خلال علاقات صحية مبنية على الثقة". يمكن تعريف الاعتداء الجنسي على الأطفال بأنّه أيّ شكل من أشكال النشاط الجنسي الذي يمارس على طفل (ة) من قبل شخصٍ بالغ أو طفل (ة) آخر/أخرى يتمتع بسلطة على الطفل الضحية. ويشمل هذا على سبيل المثال لا الحصر:

- لمس أعضاء الطفل (ة) التناسلية أو أجزاء جسمه(ها) الحميمة، أو حثّ الطفل (ة) على لمس الأعضاء التناسلية لشخص آخر.
- إدخال أشياء أو أجزاء من الجسم في الأعضاء التناسلية أو الأجزاء الحميمة للطفل (ة) لأغراض جنسية.
- عرض صوَر لمشاهد جنسية أو أفلام إباحية أمام طفل (ة).
- تعريض الطفل (ة) لمشاهدة الأعضاء التناسلية لشخص بالغ لأغراض جنسية، أو إجبار الطفل (ة) على مشاهدة أفعال جنسية أو سماعها.
- مشاهدة طفل يتعرّى أو تصوير طفل لأغراض جنسية.
- إجبار طفل على مشاهدة اغتصاب أو أي نوع من أنواع العنف الجنسي. (26)

المبادئ التوجيهية الأساسية للعمل مع الأطفال الناجين من العنف

يوافق أعضاء فريق (MHPSS) على الالتزام بالمبادئ التوجيهية التالية عند العمل مع الأطفال الناجين من الاعتداء الجنسي:

1. تأمين سلامة الطفل (ة) وراحته(ها):

- يتلقّى الأطفال الذين يُبَلِغون عن تعرضهم للاعتداء الجنسي الدعم من مقدمي الخدمات الذين قد يحتكون بهم. ويعني هذا أنّ مقدمي الخدمات يصدّقون الأطفال ولا يلومونهم على العنف الذي تعرضوا له.
- إن الحرص على سلامة الأطفال الجسدية والعاطفية ذات أهمية قصوى عند التعامل مع الأطفال الناجين، فعلى جميع الإجراءات التي تتَّخَذ نيابةً عن الطفل (ة) إعطاء الأولوية لصون سلامة الطفل (ة) الجسدية والعاطفية.
- يتمتع كل طفل (ة) بحق أساسي في الحياة والبقاء والنماء إلى أقصى حدّ ممكن (المادة 6 من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل).

2. إشراك الطفل (ة) في صنع القرار:

- يحقّ للأطفال التعبير عمّا يجب أن يحصل برأيهم وأن تؤخَذ آراؤهم هذه بالاعتبار. يتوجب على مقدمي الخدمات الإصغاء إلى آراء الأطفال، وتوفير المعلومات الضرورية لهم وإشراكهم في عملية صنع القرار، كما هو مناسب. لا بدّ من ضمان حق الأطفال في التعبير عن آرائهم بحرّية، ولا بدّ وأن تُمنَح آراؤهم "الاعتبار اللازم" وفقًا لسنّ الطفل ومستوى نضجه (المادة 12 من اتفاقية حقوق الطفل).
- لا يجب أن تعارض الإصغاء إلى أفكار الأطفال وآرائهم مع حقوق الأهل/أوصيائهم ومسؤولياتهم في التعبير عن آرائهم في المسائل التي تؤثر في أطفالهم.

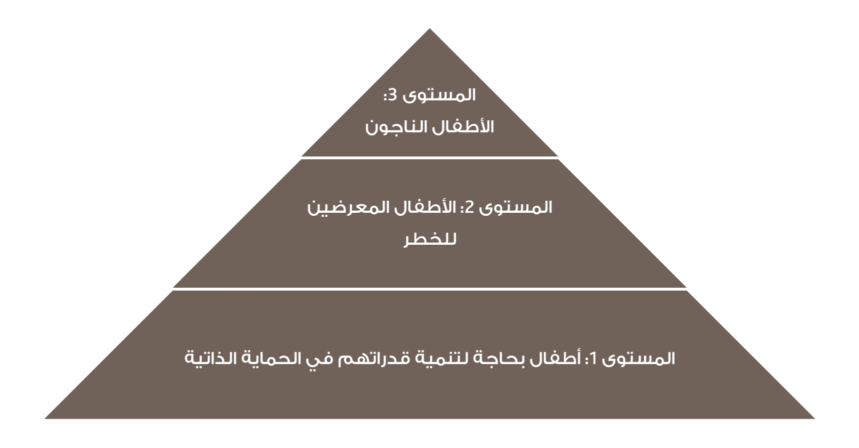
3. تعزيز المصلحة الفضلى للطفل (ة) في كل الأوقات:

- يولى الاعتبار الأول لمصالح الطفل (ة) الفضلى في جميع الإجراءات التي قد تؤثر على الأطفال. ويعني هذا أنّه عند اتخاذ مجموعة إجراءات قد تؤثر على الطفل (ة)، لا بدّ أن يعكس مسار هذه الإجراءات المصلحة الفضلى للطفل (ة) المعني (ة) (المادة 3 من اتفاقية حقوق الطفل).
- على جميع الأشخاص الراشدين، بمن فيهم مقدمي الرعاية والأهل، أن يتصرفوا بما يتماشى مع المصلحة الفضلى للأطفال لضمان احترام حقوقهم وتطبيقها.

4. ضمان عدم التمييز في جميع التفاعلات مع الأطفال الناجين:

- لا يجب أن يتعرض أي طفل (ة) لأيّ نوع من أنواع التمييز. يعني هذا أنّ جميع الأطفال متساوون ويتمتعون بالحق في الحماية في كل الأوقات وجميع الظروف (المادة 2، اتفاقية حقوق الطفل).

مدخل إلى هرم إدارة الحالات: دور مرشدي الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) ووحدة الحماية:



ينحصر دور المرشدين التربويين بالمستويين الأول والثاني من هرم إدارة الحالة. على المعلمين الإبلاغ فوراً عن حالات الأطفال المعرضين للاعتداء الجنسي وغيره من أشكال العنف إلى المرشدين المتخصصين في المدرسة وإلى وحدات الحماية. يسعى هذا الدليل بشكل رئيسي إلى توفير المبادئ التوجيهية للمرشدين لتوفير الدعم الأولي للأطفال التي تتدرج حالاتهم في المستويين الأول والثاني، فضلاً عن المبادئ التوجيهية للعمل مع الأطفال الناجين.

المستوى 1: أطفال بحاجة لتنمية قدراتهم في الحماية الذاتية:

يحتاج جميع الأطفال إلى الدعم في تنمية قدراتهم في الحماية الذاتية. وهذا الشكل من الوقاية يمكن دمجه إلى حدٍ كبير في الأنشطة التربوية والترفيهية المخطَط لها ضمن الحزمة التدريبية (MHPSS) إذ يلعب المرشدون التربويون والنفسيون دورًا مركزيًا في تنمية قدرات الحماية الذاتية لدى الأطفال.

المستوى 2: الأطفال الأكثر عرضة:

يحتاج الأطفال الأكثر عرضة للاعتداء إلى اهتمام إضافي، وإلى إحالة حالتهم للمرشد المتخصص في مدرستهم، فضلاً عن تنمية قدراتهم في الحماية الذاتية. يلعب المرشدون التربويون دورًا بارزًا في تحديد حالات الأطفال الذين يحتاجون إلى دعم أكثر تركيزًا وتخصصاً وإحالة هذه الحالات إلى الجهات المتخصصة.

من المهم بالنسبة إلى كلّ فريق من المدرّسين والمرشدين التربويين والاجتماعيين–النفسيين أن يحددوا المؤشرات التي تنطبق على "الأطفال الأكثر عرضة" لخطر الاعتداء. وانطلاقاً من خصوصية الظروف المحيطة، ينبغي على كل فريق من المرشدين التحلي بالوعي بهذه المؤشرات للتمكن من تحديد الأطفال التي تنطبق عليهم هذه الحالة وإحالتهم عند الضرورة.

ونذكر من هذه المؤشرات، على سبيل المثال لا الحصر:

- الأطفال المنفصلون عن ذويهم والأطفال غير المصحوبين بذويهم (خاصةً في ظروف الطوارئ الحالية).
- عمل الأطفال.
- الأطفال الذين يفتقرون لفرص الوصول إلى وسائل النقل ويقطعون مسافات طويلة سيراً على الأقدام للوصول إلى المدرسة أو أيّ فسحة أخرى مخصصة للأطفال في المخيّم.
- الإخوة والأخوات لطفل (ة) ناجي (ة) من اعتداء، لا سيما إذا كان المعتدي أحد أفراد الأسرة.
- الأطفال في الأسر حيث الأهل أو مقدمو الرعاية يعانون من إدمان على الكحول أو المواد المخدّرة.
- الأطفال الذين يشكون من اضطراب نفسي أو إعاقة جسدية أو ذهنية.

وبحسب المرشدين (27)، فإنه غالباً ما تدعو العلامات التالية إلى الشك في أنّ طفلاً ما قد تعرّض أو يتعرّض حاليّا لاعتداء:

– سماع شائعات عن الأمر في المدرسة من أقران الطفل (ة)، أو من مدرّسين آخرين أو من مدير المدرسة.
– كشف الطفل (ة) حادث الاعتداء وطلب المساعدة.
– ملاحظة تغيّر ما في سلوك الطفل (ة) في المدرسة.

وتختلف ردود فعل الأطفال على تعرضهم للاعتداء حسب عمرهم، ومرحلة النمو التي يختبرونها، وجنسهم والخصوصيات الثقافية والبيئية المحيطة بهم. فيما يلي لائحة بردود الفعل السّلوكية والعاطفية الممكنة التي يجب أن تستدعي انتباه المرشدين التربويين والنفسيين–الاجتماعيين أو مقدّمي الرعاية:

- سلوكيات مبالغ فيها وتشمل السلوك العدواني والسلبي والمنكفئ.
- علامات ذعر من أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية، أو من فكرة الذهاب إلى المنزل أو البقاء بمفردهم مع شخص محدّد.
- تعلّق مفرط بالراشدين أو الأماكن التي تشعرهم بالأمان.
- معرفة سلوكيات جنسية أو ممارسة سلوكيات جنسية لا تلائم عمرهم (ويشمل ذلك ملامسة أنفسهم أو أطفال آخرين جنسيا) أو إبداء حشرية مفرطة أو اهتمام كبير بالمواضيع الجنسية.
- سلوكيات تدمير الذات، برودة عاطفية، استذكار أمور وتجنبها، كوابيس، اكتئاب وأفكار انتحار.

قد تتضمن بعض ردود الفعل الجسدية الأكثر شيوعاً:

- حكّة، ألم أو تقرّح، جروح أو نزف في المناطق التناسلية أو الشرج أو الفم.
- ألم دائم أو متكرّر خلال التبوّل أو تحرّك الأمعاء.
- التبوّل اللاإرادي.
- زيادة أو خسارة في الوزن. (28)
- كدمات أو كسور في العظام أو حروق أو رضوض غير مفسّرة (غالباً ما لا يستطيع الطفل تفسير حادث قد تعرض له، أو قد تكون التفسيرات التي قد يقدمها غير متطابقة).

في جميع الحالات التي يكتشف المرشدون التربويون حالة أحد الأطفال الناجين من الاعتداء الجنسي، يتوجب عليهم إحالة هذه الحالات للمرشد المختص في المدرسة ومكتب عمليات المساندة ووحدات الحماية.

المستوى 3: الأطفال الناجون من الاعتداء الجنسي:

على الأطفال الذين يواجهون مخاطر جدية بالتعرض لاعتداء جنسي والأطفال الذين نجوا من اعتداء جنسي أن يُحالوا فوراً إلى المرشد المتخصص في المدرسة ووحدات الحماية. عند استقبال أحد الحالات، على المرشدين المنخرطين في إدارة الحالة مراجعة معايير التشغيل الداخلية المعتمدة في نظام إحالة حالات العنف الجنسي والمبني على النوع الاجتماعي، بهدف الاطلاع على المبادئ التوجيهية المحدّدة لإدارة حالات الناجين من الأطفال.

المجموعات الأساسية لإدارة الحالات:

تنسق وحدة الحماية اجتماعات للمجموعات الأساسية لإدارة الحالات في كل منطقة. وتُعقد هذه الاجتماعات لأهداف محدّدة، وفق حاجات كل من أعضاء هذه المجموعات.

وتكون اجتماعات مجموعة إدارة الحالات صغيرة ومغلقة، حيث تناقش فيها معلومات حسّاسة. ولا تكون هذه الاجتماعات منتظمة ومفتوحة لأعضاء الفريق، بل اجتماعات محصورة فقط بالمرشدين المعنيين وفريق الحماية. في بعض الحالات، قد يُطلب من المرشد التربوي المشاركة في الاجتماع، لا سيما أنه من الضروري تنسيق الأدوار بين المرشد الرئيسي في المدرسة والمرشد التربوي، لضمان تكامل الخدمات التي يتلقاها الطفل وتجنب التضارب في الأدوار.

وتُعقد اجتماعات المجموعات الأساسية لإدارة الحالات بهدف:

- معالجة أي مشاكل طارئة متصلة بالحماية وتنسيق إجراءات الاستجابة لكل حالة فردية بين الأطفال الناجين من الاعتداء الجنسي.
- التخطيط للدعم الذي يضمن المصلحة الفضلى للطفل، تحديد الإجراءات اللازمة لإشراك الطفل (ة) المعني (ة) في عملية اتخاذ القرار، ضمان فاعلية آليات المتابعة وتنفيذ التدخلات المتفق عليها.

في الحالات التي لا تتوفر فيها الخدمات اللازمة (MHPSS) أو مقدمة من قبل مقدمي الخدمات المحليين في المخيّم، يتعيّن على مكتب عمليات المساندة والحماية عند استقبال حالة مماثلة المساعدة في إحالتها إلى منظمات غير حكومية دولية و/أو لبنانية تقدّم خدمات شبيهة بالأمور التالية:

- خدمات متخصصة لحماية الأطفال.
- بيوت آمنة/مأوى لحماية الناجين من اعتداءات جنسية.
- تدخّلات نفسية ونفسانية متخصصة.
- رعاية طبية متخصصة، مثل الإدارة السريرية لحالات الاغتصاب.

أسئلة تطرَح في اجتماعات مجموعة إدارة الحالات:

- هل الطفل (ة) بأمان حالياً؟ ما هي المخاطر الحالية وعوامل الحماية المتوفرة؟
- ما هي المخاطر الجسدية أو النفسية الحادّة التي يتوجب حماية الطفل (ة) منها؟
- ما هو هدف تدخّلنا؟ هل يضمن مصلحة الفضلى للطفل (ة)؟
- إلى أي حد يمكن للطفل (ة) لعب دور ناشط في عملية صنع القرار المتعلق بالإحالة؟
- مَن يجب علينا أن نستشير وهل لدينا حلفاء (أهل، أفراد آخرين من الأسرة، قادة مجتمعيون أو مسانِدون، خدمات أو منظمات متخصصة أخرى، خدمات صحية، شرطة أو سلطات تشريعية) لإيجاد الحل الأفضل أو مسار الإحالة؟
- ما هي القرارات التي اتُّخذت حتى الآن ولماذا؟
- ما هي الموارد الشخصية أو البيئية (عائلية/مجتمعية) التي يمكن استخدامها لضمان حماية الطفل (ة)؟
- ما هي خطتنا للتدخّل وما هي المهلة الزمنية للتدخّل؟
- هل يندرج هذا ضمن أهداف هذه الحزمة التدريبية ؟
- هل أُطلع الطفل (ة) على الموارد المتوفرة لمساعدته؟
- توثيق الدروس المستخلصة: ما الذي نستطيع أن نتعلّمه من تدخّلنا في هذه الحالة؟

اعتبارات أساسية عند تقديم الدعم للأطفال الناجين من الاعتداء الجنسي:

يكون المدرسون والمرشدون التربويون في حالة تفاعل دائم مع الأطفال الناجين من الاعتداء الجنسي. سواءً كان هذا التفاعل في المدرسة بشكلٍ عام أو ضمن جلسة دعم أوليّة، من الضروري تذكّر ما يلي:
- **عدم لوم الطفل (ة).**
- **حاجة الأطفال الناجين إلى بناء وإعادة بناء علاقات ثقة مع الآخرين.**
- **عدم حصر هوية الطفل (ة) بالحادث الذي نجا/نجت منه.**
- **أهمية إطلاع الطفل (ة) على الخطوات والقرارات المتصلة بدعمه (ها).**
- **علامات الاعتداء الجنسي كدعوة من الطفل (ة) لطلب المساعدة.**
- **أهمية الكشف عن حادث الاعتداء في مكان متخصص وعدم ضغط المرشدين التربويين على الطفل (ة) لرواية تفاصيل حادث الاعتداء.**
- **أهمية أن يكون أيّ تدخّل سرّيًا وأن يحترم الحاجات الخاصة للطفل (ة).**

- **عدم لوم الطفل (ة):**

في حالات كثيرة، قد يَحمِل المجتمع ومقدمو الرعاية وحتى الأهل الطفل (ة) الناجي (ة) من اعتداء جنسي مسؤولية تعرضه لهذا الاعتداء، إما جزئيًا أو بالكامل. ينبغي أن نتذكّر أنّ قدرات الطفل (ة) النفسية والتنموية لا تمكنه من إدراك وفهم المخاطر المتصلة بهذا العمل، شأننا نحن الكبار.
قد يقول المتخصصون التربويون والمعلمون: "إذا قالت الأمّ لطفلها ألا يخرج إلى الشارع بعد السّاعة الخامسة مساءً، وفعل الطفل ذلك وتعرّض للاعتداء، فإن اللّوم سيلقى على الطفل لأنه عصى طلب أمه، وإلاّ لما تعرّض للاعتداء. في هذه الحالة، حصل أمران أساسيان. الأول: لقد عصى الطفل أوامر أمه. الثاني: تعرّض الطفل للاعتداء. من ناحية تربوية، قد يعتقد البعض أن الطفل قد عصى طلب أمه بخروجه إلى الشارع، وهو بالتالي مسؤول عن عصيانه هذا. ولكن لا يمكن أن يكون الطفل مسؤولاً أياً كانت الظروف عن الحدث الثاني الذي حصل معه."

عند التفاعل مع طفل (ة) نجا/نجت من اعتداء جنسي، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:
1. ما هو دوري المحدّد للتدخّل في حال هذا الطفل؟ (بصفتي مربٍّ، والد، مدرّس، مرشد، إلخ.)

إذا كنت تتدخّل كمرشد تربوي، تذكّر أنّ دورك يتمثل في توفير الدعم الأولي وإحالة الحالة إلى المرشد المتخصص في المدرسة ووحدة الحماية لتقديم دعم أكثر تخصصا.

2. في هذه المرحلة، هل يمكن إلقاء اللوم على الطفل/الطفلة أو تحميله/ها المسؤولية عن أيٍّ من الأحداث التي قد حصلت؟

في هذه المرحلة، للطفل (ة) الناجي (ة) حاجات أخرى ذات أولوية مثل الشعور بالأمان، والحماية، والشعور بأنّه مفهوم.
قبل توفيرها، تعيق هذه الحاجات ذات الأولوية للطفل (ة) من فهم أو تعلّم ما هو صائب وما هو خطأ. حتى إن تمّ شرح الخطأ بأفضل الطرق، يبقى التوقيت غير مناسب لشرح سلوك الطفل الخاطئ، بغض النظر عن الأسوب المتبع لشرح ذلك وهوية الشخص الذي يقوم بذلك.
إن الحكم المسبق، والملامة وتوجيه الاتهامات أمورٌ قد يواجهها الأطفال بعد نجاتهم من اعتداء جنسي. على المرشدين أن يتذكّروا دائمًا أنّهم، في حالات كثيرة، قد يشكلون الفرصة الوحيدة التي قد يحظى بها الطفل لاختبار الدعم والتفهم والتفاعل الإنساني الحقيقي. إن إلقاء اللوم على الطفل (ة) هو إضاعة لهذه الفرصة الوحيدة!

- **حاجة الأطفال الناجين إلى بناء وإعادة بناء علاقات ثقة مع الآخرين:**

يواجه الأطفال الناجون صعوبات في منح الآخرين الثقة، خاصةً عندما يكونون قد تأذّوا على يد أشخاص وثقوا بهم، أو عندما لم يجدوا في محيطهم أي شخص يستطيعون أن يبنوا معه علاقة ثقة. ويمكن أن يمنح الطفل (ة) الناجي (ة) الثقة تدريجياً للمرشد الذي يتمثل دوره في ضمان احترام هذه الثقة وتقديرها، وفي ذلك مساعدة للطفل (ة)

في إعادة بناء الطفل (ة) لمبادئ التفاعل الصحي مع الآخرين. سيساعد تمرين "خارطة الثقة" الأطفال على العمل على هذا المفهوم.

- **عدم حصر هوية الطفل (ة) بالحادث الذي نجا/ نجت منه:**

عندما ينجو طفل من اعتداء جنسي، يميل مقدّمو الرعاية والأهل إلى التركيز على الحادث إلى حدٍّ تُختصر هوية الطفل (ة) بحادث الاعتداء. ففي كلّ مرة ينظرون فيها إلى الطفل (ة)، لا يسعهم إلاّ أنّ يتذكّروا أنّه قد نجا من هذا الاعتداء. كما قد يميل مقدّمو الرعاية إلى إطلاق تسميات على الطفل (ة) مثل: "حالة اعتداء، حالة اغتصاب، حالة اعتداء جنسي، إلخ."
عند توفير الدعم الإنساني للأطفال الناجين، من المهمّ أن نتذكّر أن الطفل (ة) ليس مجرّد "الحادث"، بل:
- له اسم، ومن الموصى أن نتذكّر اسمه عندما نعمل معه.
- له ماضٍ، ويعيش حاضرًا صعبًا، لكنّه سيحظى بمستقبلٍ أفضل إذا نجح مقدّمو الرعاية في تأمين الدعم الصحي له.
- يواجه عوامل خطر في محيطه، لكنه في معظم الحالات يتمتع بموارد أيضًا، سواء على المستوى الفردي أو العائلي أو البيئي. هذه هي الموارد التي بإمكان المرشدين أن يساعدوا الطفل (ة) على تحديدها وتطويرها لتمكينه(ا) من تخطّي الوضع الصعب الذي يواجهه(ا).

- **أهمية إطلاع الطفل (ة) على الخطوات والقرارات المتصلة بدعمه(ها):**

في حالة الاعتداء عليه، يفقد الطفل السيطرة على شعوره بالأمان الجسدي، وفي بيئته الحياتية وغير الحياتية. وقد تنطبق هذه الحالة بشكلٍ خاص، بما أنّ المعتدي لن يبلغه متى وكيف وكم من الوقت قد يحصل ويستمر هذا الاعتداء. فضمان الدعم الأولي للأطفال الناجين يبدأ بمنحهم الفرصة لمعرفة كيف يمكن توقع الدعم ومتى. بمعنى آخر، تعتبر جلسة الدعم الأولى بمثابة فرصةٍ للأطفال الناجين لاختبار ماذا يعني أن نمتلك الخيار وأن نقرر كيفية حماية أنفسنا. إن مساعدة الطفل على الشعور بأنه يتحكم بزمام الأمور يُرتب على المرشد:
- إطلاع الطفل (ة) بشكل صحيح وصريح على دور المرشد والهدف من جلسة الدعم.
- إطلاع الطفل (ة) على مدة الجلسة ومنحه(ها) خيار مغادرة الجلسة في أي وقت منها.
- إبلاغ الطفل (ة) بإمكانية الوصول إلى دعم المرشد.
- إبلاغ الطفل (ة) بإمكانية العودة وطلب الدعم والمعلومات عند الحاجة، في أي وقت.

- **علامات الاعتداء الجنسي كدعوة من الطفل (ة) لطلب المساعدة:**

قد يعاني الأطفال الناجون عوارضَ سلوكية أو جسدية أو عاطفية متعددة، على أثر تعرضهم لاعتداء وصعوبات عائلية وبيئية ممكنة أخرى. وتعتبَر هذه العوارض بشكل عام كمشكلة، ويحاول مقدّمو الرعاية عادةً وسدَّ إخفاءها. من المهم أن نتذكّر أن العارض ليس المشكلة، بل نتيجة المشكلة. فالأطفال الذين لا يتمتعون بالقدرات الشفهية أو النضج النفسي والعاطفي الكافي لتحديد مشاعرهم أو حاجاتهم والتعبير عنها، قد يطلبون المساعدة من خلال إظهار أحد هذه العوارض. عندما يلفت الطفل (ة) انتباه المرشد أو أي مقدّم رعاية آخر من خلال سلوك جنسي أو تعبير شفهي "غير ملائم" أو رسم غير لائق، قد يكون الطفل (ة):
- قد نجا من اعتداء جنسي، وهو يخبر الأشخاص البالغين بأنّه بحاجة إلى الحماية والدعم من خلال إظهار هذا العارض.
- قد شهد أفعالاً جنسية أو تعرّض لعرض صور أو أفلام أو قصص جنسية، في عمر غير ملائم وهو يخبر الأشخاص البالغين بأنّه بحاجة إلى معلومات ليفهم ما رآه أو سمعه من خلال إظهار هذا العارض.

إن محاولة إزالة العارض كردة فعل أولى من خلال الطلب من الطفل (ة) التصرف بطريقة ملائمة أو بتأديب الطفل (ة) من دون النظر في أسباب هذا العارض، من شأنها أن تصعب دور المرشدين ومقدّمي الرعاية الآخرين في دعم الطفل (ة)، ذلك لأنّه بإزالة العارض، فإننا قد نمحو الفرصة في معرفة حاجات الطفل (ة).
في معظم الحالات، عندما يتلقّى طفل ما الحماية الداعمة المكيّفة، والدعم الصّحي الذهني، والمعلومات أو التربية الجنسية الملائمة، يزول العارض تلقائيًا.

- **أهمية الكشف عن حادث الاعتداء في مكان متخصص وعدم ضغط المرشدين التربويين على الطفل/الطفلة لرواية تفاصيل حادث الاعتداء:**

يمكن أن يكون استذكار الحالات الصعبة مؤذياً لكل إنسان، وخاصةً بالنسبة للأطفال الناجين. فعندما يُطلب من البالغين أن يفكّروا في لحظة شديدة الصعوبة أو حزينة مرّوا بها، يتذكّر الجسم بكامله، وقد تُصاحب الذكرى الصّعبة مشاعر أسى أو خوف أو كذلك بكاء ودقات قلب متسارعة، وغيرها من وسائل التعبير، وكأنّ اللحظة الصعبة تحصل مجدّداً في الحاضر. ويحصل الأمر نفسه عندما يُطلب من البالغين أن يتذكّروا ذكرى سعيدة، فالجسم يتفاعل أيضاً مع ذكرى العواطف الإيجابية. يختبر الأطفال الناجون الخوف والألم والأذى على المستوى الجسدي والعاطفي، وعندما نطلب منهم تذكر ما الذي يكون قد حصل في الماضي القريب أو ما قد يحصل حتى الآن، قد نسألهم أن يعيشوا مجدداً الحالة الصعبة. إن تجنّب هذا السؤال المؤذي هو خطوة أساسية في عملية الدعم الأولي. فمهما حصل للطفل، المهم أنّه الآن يشعر بالأمان وبأنه مفهوم. عندما تتمّ تلبية هذه الحاجات، يقوم الأطفال، إن استطاعوا وعندما يكونون جاهزين، بإخبار تفاصيل حادث الاعتداء.

- **أهمية أن يكون أيّ تدخّل سرياً وأن يحترم الحاجات الخاصة للطفل (ة):**

قد يتردّد المرشدون التربويون والمتخصصون في المدرسة في عملية التخطيط للتدخّل بهدف دعم طفل (ة) ناج (ة)؛ فالتأكّد من أنّ التدخل سيراعي حاجات الطفل (ة) يشكّل مهمةً مليئةً بالتحدّيات.

إضافةً إلى ذلك، غالباً ما يواجه المرشدون في المدرسة صعوبةً في ضمان احترام سرية الحالة في المجتمع المحلي/المخيم والمدرسة بشكل عام. (29) وفي الكثير من الحالات الصعبة والمؤلمة التي يشعر خلالها المرشدون بالحاجة إلى التعبير عن مشاعرهم حيالها والحصول على الدعم في هذا الإطار، فإن حاجة المرشدين المعنيين للكلام قد تزيد. تشكّل المجموعات الأساسية لإدارة الحالات فرصةً للمرشدين للتعبير عن مشاعرهم وطلب الدعم من زملائهم. إن المعلومات المتداولة في هذه الاجتماعات هي سرية للغاية، وتركز فقط على الإجراءات المتخذة وتلك المطلوب اتخاذها. على تبادل المعلومات أن يقتصر على المعلومات ذات الصلة بالموضوع ولا يجب أن يتضمن تفاصيل شخصية وغير متصلة عن الشخص الناجي من الاعتداء. كلما سمحت الظروف، من الأفضل عدم الإفصاح عن هوية المعتدى عليه(ها) عند مناقشة الحالة. يتحمل جميع المشاركين في الاجتماعات مسؤولية ضمان كرامة وسرية الناجين ومناقشة المعلومات اللازمة فقط لحل المشكلة وتنسيق الإجراءات.



ما يجب القيام به وما يجب تلافيه أثناء جلسة دعم أولي:

قد يضطرّ المدرّسون إلى تأمين جلسة دعم أولية للأطفال الناجين، إلى حين إحالتهم إلى المرشد المتخصص في المدرسة. من المهمّ ألاّ ننسى أنّ الهدف من هذه الجلسة هو توفير الدعم الأوّلي وليس العلاج. يتناول الجدول أدناه الأمور الموصى القيام بها أو تلافيها خلال التفاعل مع الأطفال في جلسة الدعم الأولي، وهو بمثابة مرجع للمرشدين التربويين والمتخصصين.

ما يجب القيام به:	ما يجب تلافيه:
–1اشرح دورك للطفل: مع أنّك في المدرسة ولديك سلطة كمرشد تربوي، يمكنك أن تشرح أنّك خلال هذا الدعم، ستوفر المعلومات والدعم فقط عند الحاجة.	–1لا تخبر الطفل (ة) أنّك بمثابة صديق أو أخ كبير. إن اعتماد الصدق يساعد الطفل (ة) أكثر من أي شيء آخر. لا تنسَ أنّ علاقاتك بالطفل (ة) يجب أن تكون جديرة بالثقة من أجل أن يتعلّم الطفل (ة) كيف يثق بالآخرين.
–2اسأل الطفل (ة) عن اسمه(ها).	–2لا تسأل الطفل (ة) عن أيّ تفاصيل متعلقة بما حصل. لا تنسَ أنّ الحث على استذكار حادث مؤلم قد يكون مؤذياً إذا لم يحصل في بيئة متخصصة وحاضنة.
–3اشرح للطفل (ة) أنّك ستلتقيه(ها) لمدة 20 دقيقة وأنه لديه(ها) حرية الخيار بالمغادرة في أيّ وقت إذا شعر(ت) بعدم الارتياح.	–3لا تشعر الطفل (ة) بالخضوع لتحقيق. لا تنسَ أنه لا يمكن أياً كانت الظروف إلقاء اللوم على الطفل (ة).
–4اشرح للطفل (ة) أنّ الهدف من هذه الجلسة هو اطلاعه على مصادر الدعم المتوفرة، متى وإذا برزت الحاجة لذلك.	–4لا تطرح أسئلة تدفع الطفل (ة) إلى الإفصاح عن هوية الشخص المعتدي والذي يعرف بحادث الاعتداء. لا تنسَ أنّ الطفل قد يكون معرّضاً للتهديد وبمجرّد طلب تفاصيل مماثلة من دون إمكانية التدخّل مباشرةً، من شأنه أن يعرّضه لمخاطر ممكنة.
–5اشرح للطفل (ة) أنّه مهما حصل، لا يمكن إلقاء اللوم عليه(ها).	–5إذا كان الطفل يصدر عنه "تصرّفات غير ملائمة"، لا تعاقب أو تؤدب أو تطلب منه التوقف في هذه المرحلة. لا تنسَ أنّ العارض هو بمثابة رسالة وقم بإحالة الحالة فوراً إلى المرشد المتخصص في المدرسة.
–6اشرح للطفل (ة) أنّك موجود دائماً متى احتاج إلى معلومات أو دعم، وأنّ فسحة الدعم هذه سرّية إلاّ إذا قرّرت أنتَ والطفل (ة) مشاركة أي معلومات مع مقدّمي رعاية آخرين قد يساعدون بدورهم.	–6لا تعطِ الطفل (ة) آمالاً أو وعوداً خاطئة لا تستطيع الوفاء بها. لا تنسَ أنّ علاقتك بالطفل (ة) قد تكون الفرصة الوحيدة المتوفرة له(ها) في هذه المرحلة إلى حين اكتشاف علاقات إنسانية أكثر أماناً.
–7اسأل الطفل (ة) إذا كان لديه(ها) أيّ أسئلة أو مخاوف، وقُل إنّك كمدرّس ستبذل جهدك لتجيب عنها.	
–8اشكر الطفل (ة) على وقته وذكّره بأنّك ستكون موجودًا متى وإذا احتاج إليك.	

في الحالات التي يكشف فيها الأطفال الناجون تفاصيل عن الاعتداء الذي حصل أو يستمر في الحصول معهم، ويتشاركون هذه التفاصيل مع المرشدين التربويين:

1. عند الإصغاء إلى الطفل، اشكره للثقة التي وضعها في فسحة التعبير هذه. فهذا سيمنحك الوقت لتتنفّس وتسأل نفسك: ما الذي أشعر به الآن؟ (الحزن، الغضب، شعور بالظلم، إلخ.). عندما تحدّد شعورك، تشاركه في جملة لطيفة لتساعد الطفل على الإحساس بأنك متعاطفٌ معه. على سبيل المثال، إذا شعرت بالغضب الشديد حيال تعرض طفلٍ لاعتداء مماثل، قد تقول: "شكرًا لأنّك وثقت بفسحة التعبير هذه، ولتشاركك معي هذا الوضع الصعب الذي أنت فيه. عندما أصغيت إليك شعرت بالغضب لأنّ هذا كله يحصل لصبي/فتاة في عمرك."
2. لو تسنّى لك أن تقوم بتمرين الدعم بالأقران قبل الجلسة، فإنك ستتمكن من إدراك حاجات الطفل (ة) بشكل أفضل. ولكن إذا لم يتسنّ لك الوقت لتفعل ذلك، حاول دائماً أن تضع نفسك في مكان الطفل (ة) وفكّر: لو كنت في مكان الطفل (ة)، ما الذي كنت لأحتاج إليه في هذه اللّحظة بالذات؟ تذكّر دائماً أنّ حاجات الطفل (ة) الناجي (ة) الأساسية هي: الحاجة إلى الطمأنة، الحاجة إلى التفهم، الحاجة إلى معرفة ما الذي يمكن القيام به أو مَن يستطيع المساعدة، الحاجة للتأكد بأن ما سيُشاركه لن يُنقَل إلى آخرين. يحتاج الأطفال الناجون من الاعتداء الجنسي إلى معرفة أنهم قد تكلموا مع الشخص المناسب وطلبوا المساعدة من الشخص المناسب، ولهذا من الضروري أن تتشارك معهم تفهّمك لحاجاتهم، بالقول مثلاً: "سوف أتشارك معك ما أعتقد بأنّه يمكن أن يساعدك في الوقت الحاضر، ولكني سأسألك أيضاً عن رأيك بالأمور التي يمكن أن تساعدك. ما تخبرني إياه سوف يبقى في فسحة التعبير هذه، إلى أن نقرّر معًا ما الذي يمكن أن يساعدك." أو "حسب ما سمعت أنت لم ترتكب أي خطأ، وقمت بخطوة شجاعة بالمجيء إلى هنا لطلب الدعم".

3. أعطِ الطفل (ة) دوراً ناشطاً في تحديد الحاجات الأولوية والحلفاء الممكنين. لا تنسَ أن منح الطفل (ة) القدرة على تنمية قدرات للحماية الذاتية هو بمثابة خطوة نحو الشفاء. بالتالي، يمكنك أن تسأل الطفل إذا كان:
– هناك أي حاجات طارئة يجب معالجتها فوراً.
– لديه فكرة عن شخص في عائلته يمكن أن يساعده أو يحميه في البيت؟ مثلاً: "من المهم أن نختار معًا أحد أفراد أسرتك الذي يستطيع أن يحميك عند الحاجة، هل يمكن أن تفكّر في شخص يصغي إليك عادةً أو يساعدك عندما تواجه مشاكل؟ هل تعتقد أنّ هذا الشخص يمكن أن يساعدك في هذا الوضع؟"

4. أطلِع الطفل (ة) على الخطوات الممكنة التي يجب إتباعها، أي التحدّث مع المرشد المتخصص في المدرسة و/أو فريق الحماية: "عندما يتشارك الأطفال معي الصعوبات التي يواجهونها، أعرّفهم عادةً على زميلي/زميلتي، السيد/الآنسة فلان وهو/هي شخص لديه خبرة كبيرة في هذا الشأن ويستطيع مثلي أن يراعي السرّية ويبذل جهده لتوفير الحماية والمساعدة. سوف أطلب منك أن تفكّر في ذلك وإخباري في نهاية الجلسة أو بعدها إذا كنت تودّ أن تلتقي السيد/الآنسة فلان ومتى."

5. امنح الطفل (ة) إمكانية الاتصال بك أو بأيّ شخص آخر يمكنه أن يساعد عند الضرورة، من خلال مشاركة بإعطاء رقم الهاتف للخط الساخن الخاص بالحماية أو باطلاع الطفل (ة) على مواعيدك والمكان والزمان حيث يمكن إيجادك.

الوقاية:
تنمية قدرات الحماية الذاتية لدى الأطفال

في حالات كثيرة، يعرف و/أو يشعر الأطفال الناجون والأطفال المعرَّضون للاعتداء بأنّ ما يحصل معهم ليس أمراً طبيعياً. ولكنّ عوامل ثقافية وتربوية متعددة قد تمنع الطفل (ة) من القيام بأيّ تواصل صريح وتعرقل طلب المساعدة والحماية. يمكن للمرشدين التربويين تطبيق التمارين الثلاثة التالية ضمن مجموعات الأطفال خلال الأنشطة الصفية أو الترفيهية في المدرسة. وتحمل التمارين الثلاثة الأهداف المشتركة التالية:
– تنمية الوعي الذاتي العاطفي لدى الأطفال، إذ يميل الأطفال إلى بناء وعي ذاتي أكبر عند الشعور بعدم الراحة.
– تنمية ثقة الأطفال بمشاعرهم وأفكارهم، فقد يصبح الطفل أكثر دراية ووعيا عندما يجد نفسه في وضع مؤذٍ.
– مساعدة الأطفال على تحديد أشخاص في محيطهم يستطيعون مساعدتهم، فيعرف الأطفال من الجدير بثقتهم وأين يجدون الدعم حين يحتاجونه.

فضلاً عن ذلك، يمكن استخدام بعض أفلام الرسوم المتحركة القصيرة في المدرسة للعمل على تحقيق نفس الأهداف المذكورة أعلاه. إليكم بعض الروابط الإلكترونية:

SRHR Girls
https://www.youtube.com/watch?v=7JTng_dOln0

SRHR Boys
https://www.youtube.com/watch?v=jY30dgXT39E

التمرين 1: مشاعر ووجوه:
الهدف: تنمية قدرات الأطفال على التعرّف إلى المشاعر والأفكار، بهدف بناء مهارات التعبير الذاتي، وبالتالي تعزيز قدراتهم على الحماية الذاتية من خلال هذه المهارات:

التعليمات:

1 اطلب من الأطفال أن يمشوا في مساحة لعب محدّدة (جزء من الغرفة، جزء من الملعب، إلخ.). ينبغي على المكان أن يسمح بالسرّيّة وبحدّ أدنى من المقاطعة، مثلاً قاعات مرشدي المدرسة. (30) وجّههم كما يلي: *"حاولوا أن تملأوا كلّ نقطة فارغة من المكان بخطواتكم وامشوا في الاتجاهات كلها. ليركّز كل واحد منكم على نَفَسه: خُذ نفساً عميقاً وناعمًا وأخرجه بهدوء؛ كرِّر ذلك مرّةً أخرى إلى أن تشعر بالاسترخاء."*

2 اطلب من الأطفال أن يمشوا بدرجات مختلفة من السرعة/بوتيرة مختلفة تقترحها عليهم تدريجياً (بطيء، أبطأ... سريع، أسرع، أسرع بعد...). اجعلهم يبدّلون مرّات عدّة بين البطيء والمتوسط والسريع. من وقت إلى آخر، اطلب منهم أن يتجمّدوا في وضعيتهم عندما تقول "توقّف"، ثم اطلب منهم أن يمشوا من جديد.

3 وجّه المجموعة الآن من خلال أحد الاقتراحات التالية: "الآن سوف نقترح مشاعر مختلفة، الواحد تلو الآخر، وسوف تعبّرون عنه من خلال وضعيّة جسدكم، وتعابير وجهكم، وصوتكم عندما تقولون اسمكم عاليًا: أنتم تمشون وتشعرون بالسعادة (أعطِ بعض الوقت واطلب من المشاركين أن يقولوا أسماءهم بنبرة سعيدة) ... عودوا إلى المشية الحيادية... الآن تشعرون بالغضب... الغضب الشديد... عودوا إلى المشية الحيادية... الآن تشعرون بالقلق... عودوا إلى المشية الحيادية... الآن تشعرون بالاسترخاء، إلخ."

4 اطلب من الأطفال أن يعودوا إلى مقاعدهم الآن، أو أن يجلسوا في حلقة على الأرض ويناقشوا كلّ شعور: ما كانت المشاعر الجسدية وما كانت الأفكار التي رافقت كل شعور؟ دع الأطفال يحدّدون ردّة فعل جسدهم على التعبير عن كل شعور والأفكار التي ترافق عادةً ردة الفعل الجسدية.

يمكنك أن تطلق النقاش بإعطاء بعض الأمثلة: *"عندما أشعر بالسعادة، يبتسم فمي وتبرق عيناي، وفي الوقت نفسه أفكّر كالآتي: آه!! أنا سعيد بوجودي هنا... أو أتمنّى لو لا تنتهي هذه الحفلة... أو سأسأل أمّي إذا كنت أستطيع العودة إلى هنا مرة أخرى"، "عندما أشعر بالغضب، قد يحمرّ وجهي، قد أكشّر وأفكّر كالآتي: هذا ظلم! وأشعر بالرغبة في الصراخ: كفى! سأريكم مَن أنا!".*

5 بعد أن تتأكّد من أنّ الأطفال جميعاً باتوا واعين للمشاعر التي تناولها التمرين، وردود فعل الجسد والأفكار التي ترافق كل شعور، اطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى ثنائيات، ثم اطلب من كل ثنائي أن يرسم وجوهاً تعبّر عن عدد من المشاعر على بطاقات ورقية (مثلاً إذا تناول التمرين 9 مشاعر، أعطِ الثنائيّ الأول 3 مشاعر، والثاني 3 مشاعر مختلفة، إلخ. وذلك حسب عدد المشاعر التي تناولتها وعدد المشاركين).

6 الآن، اطلب من كل ثنائي أن يقدّم بطاقاته، وتأكّد من أنّ الأطفال باتوا جميعهم واعين لمعاني البطاقات كلها. ناقش مع الأطفال أنّ تسمية المشاعر والتعبير عنها أمرٌ صعب في ثقافات كثيرة. ثم اشرح أنّه في بعض التمارين التي ستستخدمها لاحقاً في الصف، بإمكان الأطفال جميعاً أن يحدّدوا مشاعرهم ويعبّروا عنها باستخدام البطاقات كخطوة أولى، إلى أن تصل المجموعة إلى مرحلة تصبح فيها المشاعر سهلة التحديد ويُعبّر عنها شفهيًا عند الضرورة.

التمرين 2: أماكن وعواطف:

الهدف: تنمية قدرة الأطفال على تحديد المشاعر وربطها بحالات محدّدة، بهدف تعزيز قدرات الحماية الذاتية.

التعليمات:

1. أعِد عرض بطاقات المشاعر والوجوه، وضعها في القاعة حيث يراها الجميع.
2. اطلب من الأطفال أنْ يفكّروا في 4 أماكن يذهبون إليها أو أنشطة يمارسونها خلال الأسبوع (البيت، المدرسة، اللعب مع الأصدقاء، إلخ.). والآن، اطلب منهم أن يرسموا خطّين عموديّين لتقسيم ورقة بيضاء (A4) إلى 4 أقسام/خانات. اطلب من الأطفال رسم نشاط أو مكان في كل خانة.
3. الآن اسأل الأطفال أن يفكّروا في شعورهم في الأماكن المختلفة أو الأنشطة المختلفة التي رسموها. يمكنهم أن ينظروا إلى بطاقات المشاعر والوجوه ويرسموا وجهًا/شعورًا يعبر عن المكان أو النشاط في أعلى كل خانة يمثلها. اشرح للأطفال أنّنا يمكن أن نحس في المكان نفسه أو النشاط نفسه على أكثر من شعور واحد، وبالتالي بإمكانهم أن يضعوا أكثر من وجه واحد في كل خانة.
4. اسأل الأطفال إذا كانوا يودّون أن يتشاركوا رسمهم والمشاعر/الوجوه التي اختاروها مع المجموعة.

نقاط للمناقشة:

- لماذا نشعر بالراحة والسعادة في بعض الأماكن أكثر من أماكن أخرى؟
- ما المميّز في الأماكن التي نشعر فيها بالسعادة والراحة؟
- هل من أشخاص في تلك الأماكن تجعلنا نشعر بهذه الطريقة؟
- هل يمكن أن نسألهم أن يساعدونا في الأماكن الأخرى التي نشعر فيها بسعادة أقلّ؟

ملاحظة للمرشدين في المدارس:

ليس هذا التمرين أداة تقييم. إلاّ أنّ الأطفال الناجين أو الأطفال المعرّضين للاعتداء قد يرسمون أو يتحدّثون عن أماكن/أوضاع لا يشعرون فيها بالراحة، خاصةً الأوضاع التي يكونون فيها معرّضين للاعتداء، أو تعرّضوا/يتعرضون فيها لاعتداء. في هذه الحالة من الضروري:

1. الإصغاء إلى الأطفال من دون مقاطعتهم أو الحكم المسبق على قصصهم.
2. شكر الطفل (ة) للمشاركة واستخدام تمرين "مكتبة الحياة" لاختتام الجلسة، لا سيما إذا كان الطفل قد تحدّث عن تفاصيل جنسية غير لائقة أمام أقرانه.
3. احرص على مناقشة الوضع مع المرشد المتخصص في المدرسة في أقرب وقت ممكن، للتخطيط للخطوات المناسبة للإحالة.

التمرين 3: خارطة الثقة:

الهدف: العمل مع الأطفال على تنمية مفهوم الثقة ومساعدتهم على تقييم الموارد المتوفرة في شبكة معارفهم والأشخاص الجديرين بالثقة في محيطهم في حال احتاجوا إلى مساعدة.

التعليمات:

1 اطلب من الأطفال أن يرسموا على ورقة A4 أشخاصاً مختلفين يتفاعلون معهم خلال الأسبوع: "فكّروا في أشخاص تعيشون معهم، تلعبون معهم، أشخاص ترونهم في المدرسة أو في الشارع، إلخ. يمكنكم أن ترسموا حتى 20 شخصا على الورقة إن أردتم."

2 اطلب من الأطفال رسم:

- علم أحمر قرب الأشخاص الذين يعتبرون أنهم لن يخبروهم يوماً أيّ سرّ أو لن يستطيعوا أن يطلبوا مساعدتهم أبداً في حال واجهوا مشاكل، أو الأشخاص الذين لا يستطيعون أن يثقوا بهم على الإطلاق.
- علم أصفر قرب الأشخاص الذين يعتبرون أنهم قد يثقون بهم أو قد يسألونهم المساعدة في حال كانوا فعلاً بحاجة إلى المساعدة ولم يكن أمامهم أيّ خيار.
- علم أخضر قرب الأشخاص الذين يمكنهم أن يثقوا بهم بالتأكيد وبدون أيّ تردّد، وهم واثقون من أنّهم سيحصلون على المساعدة الضرورية منهم متى يطلبونها.

نقاط للمناقشة:

من خلال مناقشة مفتوحة، اطلب من الأطفال أن يحدّدوا تعريفهم الخاص للثقة وعدم الثقة. عندما يستمع الأطفال إلى أصدقائهم ويناقشون الأمر في مجموعة، سيعون أكثر المؤشرات التي تساعدنا عادةً على منح وعدم منح الثقة إلى شخص ما. إضافة إلى ذلك، سيعي الأطفال (وأنت أيضاً كمرشد) مَن هم الأشخاص الجديرون بالثقة في محيط كل منهم.

- *"لماذا وضعت علماً أحمر بالقرب من بعض الأشخاص الواردين على ورقتك؟ ما سبب عدم ثقتك بهذا الشخص؟ لماذا؟" بإمكان المرشد أن يكتب على اللّوح مؤشرات انعدام الثقة كما حدّدها الأطفال. مثلاً: "لأنّه دائماً يخبر أسرار الآخرين"، "لأنني أراها دائماً غاضبةً من الأطفال"، إلخ.*
- *"لماذا وضعت علمًا أصفر بالقرب من أسماء بعض الأشخاص؟" مجدّداً باستطاعة المرشد أن يكتب المؤشرات على اللوح ثم يكرّر السؤال المتعلق بالعلم الأخضر.*
- *"هل تعتقد أنّ هناك أشخاصا في محيطك بإمكانك أن تبني علاقة ثقة معهم؟ ما معنى ذلك وكيف يساعدك هذا؟"*

في نهاية هذا التمرين، دع الأطفال يغادرون حاملين رسائل إلى بيوتهم من المؤشرات التي تمّ تحديدها.

إعادة دمج الأطفال الناجين

بعد إحالة حالة أحد الأطفال الناجين من الاعتداء الجنسي إلى المرشد المتخصص في المدرسة والاتصال بالخدمات المتعددة القطاعات، بإمكان المرشد التربوي أو المتخصص في المدرسة أن يساعد هذا الطفل في عملية إعادة بناء علاقات صحية مع الآخرين. في هذه العملية، بإمكان المرشدين استخدام التمارين التالية، إما بصورة عامة مع جميع تلامذة الصف الذي ينتمي إليه هذا الطفل (من دون ذكر أنّ هذا التمرين هو لمتابعة حالة الطفل (ة) الناجي (ة) بالتحديد) أو في جلسات فردية ترتكز على شكل المتابعة الأنسب الذي تمّ التخطيط له مع المرشد المتخصص في المدرسة.

تمرين خارطة الثقة:

لقد أُدرج هذا التمرين في الفصل المتعلق بالوقاية، وبالإمكان أيضاً استخدامه في متابعة الحالات لمساعدة الأطفال الناجين على إعادة بناء مفهوم الثقة والعلاقة مع الآخرين.

تمرين 1: مكتبة حياتي:

الهدف: مساعدة الأطفال في عملية الشفاء من تبعات حادث الاعتداء، عبر بناء جسور رمزية بين الماضي والحاضر والمستقبل.

التعليمات:

- إذا كان في مدرستك مكتبة، يمكنك أن تطبق هذا التمرين فيها. وإلاّ يمكنك أن تأتي إلى الصف بخمس قصص أطفال كحدّ أدنى.
- ابدأ بتقسيم المجموعة إلى مجموعات فرعية (من 3 إلى 4 أطفال)، وخصّص لكلّ مجموعة فرعية قصة واحدة (يفضَّل اعتماد قصة معروفة ورائجة مثل بياض الثلج، وليلى والذئب، إلخ.).

- اطلب من الأطفال أن يقرؤوا الكتاب أو عيّنة منه والإجابة عن 4 أسئلة:

1. مَن هو بطل القصة؟
2. ما كانت المشكلة التي واجهها؟
3. مَن كان المسؤول عن هذه المشكلة؟
4. مَن ساعد البطل على حلّ المشكلة؟

- إطلب من كل مجموعة فرعية أن تتشارك مع المجموعة الكاملة القصة التي تقرأها وإجاباتها عن الأسئلة الأربعة.
- أخبر الأطفال ما يلي: إنّ حياتنا هي كمكتبة مليئة بكتب القصص، حيث يمكنك أن تجد قصصاً مضحكة، وقصصاً مخيفة، وقصصاً تجعلنا نغضب، أو نحزن، أو نضحك. لنا جميعاً قصصنا في الماضي، ولدينا قصص كثيرة في حياتنا الحاضرة، ونتوقع أن تكون لدينا جميعاً قصص كثيرة في المستقبل. وفي كلّ قصة، يوجَد دائماً شخص يساعد البطل على تخطّي التحديات التي يواجهها.
- اطلب من الأطفال أن يحدّدوا في مكتبة حياتهم، شخصاً ساعدهم خلال مرحلة صعبة وأن يرسموا هذا الشخص على ورقة A4. اسألهم أيضاً إذا كانوا يودّون أن يتشاركوا مع المجموعة الصفات التي يقدرونها في هذا الشخص.

تمرين 2: حلقة الدعم:

الهدف: مساعدة الأطفال على إدراك وجود شبكة دعم خاصة بكل منهم، وتشجيعهم على طلب المساعدة عند الحاجة، كما قد يتشجّع الأطفال على توسيع شبكة الدعم الخاصة بهم، عبر تحديد الأشخاص الجدد الموجودين في حياتهم الحالية ودمجهم في هذه الحلقة.

التعليمات:

- اطلب من الأطفال أن يأخذوا ورقة وأقلام تلوين، ويرسموا دائرة في وسط الورقة، ثم اطلب من كل طفل أن يكتب اسمه أو رمزاً يمثّله داخل هذه الدائرة.
- اطلب من كل طفل أن يرسم حول الدائرة حلقتين أو ثلاث حلقات أخرى منفصلة تمثّل الأشخاص الذين قد دعموه في الماضي، أو ما زالوا مصدر دعم له اليوم. اشرح الفكرة بكلمات بسيطة: "ارسم حلقات للأشخاص الذين ساعدوك في الماضي عندما مررت بأوقاتٍ عصيبة أو يساعدونك في الحاضر عندما تعاني من صعوبات. اكتب أسماء هؤلاء الأشخاص (2، 3، أو أكثر) الذين شجّعوك، أو أحبّوك، أو أمّنوا دعماً ماليّاً أو عاطفياً، أو أصغوا إليك، إلخ. في الحلقات المختلفة. يمكنك أن تختار أيضاً أن ترسمهم..."
- بعد استكمال هذه الخطوة، اطلب من كل طفل أن يرسم سهماً يأتي من كل دائرة باتجاه دائرته في الوسط واطلب منه أن يفكّر ويكتب بالقرب من هذا السهم نوع الدعم الذي يقدّمه أو قدّمه له كل شخص: "أي نوع من الدعم قدّمه أو يقدّمه هذا الشخص؟"
- بعد استكمال هذه الخطوة، اطلب من كل طفل أن يرسم سهماً جديداً ينطلق من دائرته في الوسط باتجاه كل واحدة من الدوائر الأخرى، واطلب منه أن يفكّر ويكتب أو يرسم بالقرب من هذا السهم نوع الدعم الذي سبق وبادلهم إياه أو يودّ أن يمنحهم إياه. ملاحظة هامّة خاصة بسلامة الأطفال: من المهمّ تذكير الأطفال في هذه المرحلة من التمرين: في حال لم يعد الشخص الذي حدّدته كمصدر دعم موجوداً في حياتك لسببٍ ما، فأنت تبادله أصلاً الكثير بما أنّك تذكره في حلقة الدعم الخاصة بك؛ فهذا بمثابة تقدير لما تلقّيته من هذا الشخص، وكأنك تقول له شكراً. يمكننا أن نناقش هذا الموضوع أكثر معك إن أردت، عندما ننهي التمرين.

نقاط للمناقشة:

- بماذا شعرت خلال هذا النشاط؟
- هل كان من الصعب تحديد الأشخاص الذين يدعمونك؟ هل كان من الصعب التفكير في كيفية دعمهم بدورك؟
- هل تتذكّر أولئك الأشخاص كثيراً؟
- هل من حواجز تمنعك من طلب الدعم؟ وما هي هذه الحواجز، إن وجدت؟
- ما هو شعورك عادة عندما تتلقّى الدعم؟ وما شعورك عندما تمنح الدعم؟
- هل تودّ توسيع شبكة الدعم الخاصة بك؟ وكيف يمكنك أن تفعل ذلك؟
- ما الذي تعلّمته من هذا النشاط؟



نصائح للميسّرين:

- من الطبيعي أن يتذكر بعض الأطفال أشخاصاً عزيزين قد فقدوهم، وقد يجعلهم هذا يشعرون بالحزن أو يدفعهم للبكاء. قد يساعد هذا التمرين بعض المشاركين على تفريغ مشاعر الحزن هذه. حاول أن تصغي إليهم قدر الإمكان واسألهم إذا كانوا يودّون أن يخبروا المجموعة أكثر عن السبب الذي يجعل من هذا الشخص شخصاً مميزاً.
- هذا تمرين تفكير شخصي، وليس على الأطفال أن يتشاركوا محتوى عملهم مع أقرانهم. بدل ذلك، يمكنهم أن يختاروا أن يتشاركوا آراءهم حول التمرين فقط خلال المناقشة. بالتالي، يُستحسَن أنّ شرح هذه النقطة لهم قبل البدء.
- انتبه للأطفال الذين يبدو أنّهم يفتقرون إلى شبكة دعم قوية، ودوّن ملاحظات للمستقبل من أجل تشجيع تغيير إيجابي في هذا المجال.
- خلال المناقشة، شدّد على أهمية شبكة الدعم في حياة الأطفال، وركّز على حق كل إنسان في طلب الدعم. بالتالي، في حال لم يجد الطفل أيّ مصدر دعم في حياته، سوف تشجّعه مباشرةً على محاولة البحث عن هذا الشخص في شبكته اليوم وتتابع هذا الأمر معه شخصياً.

وباختصار، إن المدرسين والمرشدين التربويين يتواصلون بشكل متكرر ومنتظم مع الأطفال في إطار المدرسة. في بعض الأحيان، قد تكون هذه هي الفرصة الوحيدة لطفل معرض لخطر الاعتداء الجنسي أو أحد الناجين من الأطفال للتعرف عليه وتلقي الدعم اللازم. ولذلك دور المرشدين هام جداً.

دعم الزملاء

تمرين: دعم الزملاء لبعضهم البعض:

خلال العمل مع أطفال ناجين من اعتداء جنسي، قد يشعر المرشدون التربويون والمتخصصون أو غيرهم من مقدمي الرعاية بالحاجة إلى التعاطي مع مشاعرهم الشخصية بالإحباط والعجز والظلم، وغيرها من المشاعر السلبية التي قد تولدها هذه الحالة. وقد تدفعهم حاجتهم لتفريغ هذه المشاعر إلى رواية هذه القصة خارج البيئة المهنية أو إلى خرق سرية الطفل. وقد تكون الحالة قاسية وغامرة لدرجة يشعر فيها المرشدون بالحاجة لمشاركتها مع آخرين للتخفيف من العبء الذي قد يشعر به كل شاهدٍ على هذه الحالة. وهنا تكمن أهمية الدعم الذي قد يقدمه لهم زملاؤهم.

قد يستخدم التمرين التالي من قبل المرشدين المعنيين في المدرسة أو في المجموعات الأساسية لإدارة الحالات، حتى في حال النقص في الخبرات التقنية. ويمكن تلخيص أهداف هذا التمرين بالتالي:

- تأمين مساحة مهنية وسرية للتعبير، يستطيع فيها المرشدون مشاركة قصص مؤلمة لأطفال ناجين من الاعتداء مع زملائهم ومتخصصين آخرين.
- تحديد الحاجات الأولوية الأساسية للطفل والتخطيط للدعم الأولي على هذا الأساس، بمساعدة زملائهم ومتخصصين آخرين، لحين إحالة الحالة إلى مرشدين متخصصين.

فلنتخيّل أن اسمك ماهر.

1. ابدأ باختيار 4 إلى 5 زملاء تثق بهم، واشرح أهداف اجتماعك كما وردت أعلاه. احرص على أن يوافق الزملاء جميعًا على احترام السرية في فسحة التعبير هذه.
2. اختر زميلاً واحداً من المجموعة، ليلعب دور الميسّر، واشرح له هذا الدور وأعطه الأسئلة التالية لاستخدامها أثناء تيسير العملية.
3. الميسّر:
   - *"صباح الخير وشكراً لمشاركتكم في هذا اللقاء، حيث سنحاول أن نساند زميلنا ماهر الذي طلب مساعدتنا اليوم."*
   - سيدعوكَ (ماهر) الميسّر الآن لتتشارك مع المجموعة قصة الطفل (ة) الناجي (ة) التي تواجه صعوبة في التخطيط لتدخّل لمساعدته(ها)، من دون الكشف عن هوية الطفل (ة). وسوف يحرص الميسّر على ألاّ تتشارك إلاّ وقائع القصة، من دون أي تحليل أو تفسير. سوف يصغي أعضاء المجموعة إليك، ويدونون أسئلة يودّون طرحها عليك في مرحلة لاحقة، في حال احتاجوا إلى المزيد من الإيضاح لفهم الحالة. فبإمكان الميسّر أن يقول: "سوف نصغي الآن إلى زميلنا ماهر من دون أن نقاطعه، ثم سيتسنّى لنا أن نطلب منه المزيد من الشرح إن اقتضى الأمر ذلك. أدعو كل شخص إلى تجنّب تفسير وتحليل والحكم المسبق على الحالة. وسنناقش الوقائع على هذا المستوى فقط."
   - عندما تشارك تفاصيل الحالة مع زملائك، لا تنسَ أن تعطي اسماً مستعاراً للطفل (ة) وألا تذكر أبداً الاسم الحقيقي للطفل (فلنفترض أنك اخترت "سارة" كاسم مستعار). وبعد مشاركة الحالة والتفاصيل والوقائع ذات الصلة التي تعرفها عن قصة الطفلة، بإمكان الميسّر أن يسأل أعضاء المجموعة إذا كانت لديهم أي أسئلة، ويمكنك أن تجيب عن الأسئلة الوقائعية لإعطاء المزيد من التفاصيل عند الحاجة.
   - الآن سينتقل الميسّر إلى المرحلة الثانية من التمرين. على أعضاء المجموعة جميعاً أن يحملوا أوراقاً وأقلاماً ليكتبوا:

   "سأطلب منكم الآن أن نتحرّك خطوة أمامية في سياق هذا التمرين، وهي الخطوة التي سنحاول فيها تقديم المزيد من الدعم لزميلنا ماهر. أولاً، استمعتم إلى قصة سارة. الآن، سأطلب منكم أن تضعوا أنفسكم في مكانها وتكملوا الجمل التي سأتشاركها معكم. ماهر، لا تكتب شيئًا على ورقتك في هذه المرحلة. أمّا نحن، فسنحاول قدر الإمكان أن نتخيّل أنّنا في مكان الطفلة سارة، علماً أن كل واحد منّا يملك خيار المشاركة أم لا في هذا التمرين. إذا شعر أيّ منكم بالحزن الشديد أو المشاعر المفرطة حيال القصة، تذكروا أن لديكم حرية الانسحاب. والجمل هي:

   - بصفتي سارة في هذا الوضع الصَّعب، أشعر أن...
   - بصفتي سارة، أنا خائفة من...
   - بصفتي سارة، أظنّ أن ما سيساعدني هو... أو ما أحتاج إليه هو..."

سوف يعطي الميسّر المجموعة بضع دقائق لإكمال المجموعة الأولى من الجمل، قبل أن ينتقل إلى المجموعة التالية: "الآن فلننتقل إلى الخطوة التالية، حيث سأطلب منكم أن تضعوا أنفسكم في مكان زميلنا ماهر وتكملوا الجمل التالية:

- بصفتي ماهر، أشعر بأن...
- بصفتي ماهر، ردود فعلي الجسدية على هذه القصة هي...
- بصفتي ماهر، أنا خائف بشكل أساسي من...

   - يعطي الميسّر المجموعة بضع دقائق لتكمل هذه الجمل، ثم يطلب منهم ما يلي:

   "من فضلكم، ابدأوا بمشاركة مع زميلكم ماهر ما كتبتموه حول مشاعركم لو كنتم مكان سارة، وسوف يكون التشارك بالقول: *"بصفتي ساره أشعر بأن...*". ماهر، بينما تصغي إلى زملائك يرجى أن تكتب على ورقتك ما الذي تعتبره الأقرب إلى ما تشعر أو تفكر به سارة".
   - بعد الجولة الأولى، يدعو الميسّر المجموعة لتشارك ما كتبوه عندما تخيلوا أنفسهم مكان ماهر: "من فضلكم، شاركوا ما كتبتموه بالقول: *"بصفتي ماهر، أشعر بأن ردود فعلي الجسدية هي، إلخ*". ماهر، يرجى أن تكتب على الورقة ما الذي تعتبره الأقرب إلى مشاعرك الحالية".
   - يدعوك الميسّر الآن لتشارك ما كتبته على ورقتك: "ماهر، من فضلك شاركنا ما اعتبرته الأقرب لحالة سارة ومشاعرك الحالية. في النهاية، أخبرنا ما الذي تعلّمته من هذه العملية".

التخطيط لمحتوى جلسة الدعم:

في معظم الحالات، إن مشاركة قصة طفل (ة) ناجي (ة) في هذا الإطار المحدَّد من شأنه أن يساعد المرشد على الشعور بالدعم وأن يخفف من الحاجة لخرق السرية. أحياناً، قد تلفت مشاركات الزملاء انتباه المرشد إلى نقاط لم يسبق له أن فكر بها. فالتخطيط لجلسة الدعم سيرتكز على النقاط التي حدَّدها كلّ واحد من أعضاء المجموعة عندما أكملوا الجملة: "بصفتي سارة، أنا بحاجة إلى...". عندما نضع أنفسنا في مكان الطفل المعني، نكون الأقرب إلى ما يحتاج إليه فعلاً. إذا حدّد زملاؤك حاجة الطفل إلى الأمان، إلى التفهم، أو إلى معرفة معلومات لفهم ما تعرضت له وكيفية التعامل معه، أو غيرها من الحاجات، فإن ذلك سيساعدك على معرفة ما ستقوله للطفل خلال جلسة الدعم.

الفصل السادس

التنشيط النفس - اجتماعي من خلال مسرح المنبر

الفصل السادس
التنشيط النفس – اجتماعي من خلال مسرح المنبر

1. المفاهيم العامة:

1,1 الخلفية:

يشكل مسرح المنبر أو ""مسرح المضطهدين" منهجاً خلّاقاً للتدخل الاجتماعي يستهدف فئتين في الوقت ذاته:

1. مجموعة الشباب الذين يتم تزويدهم بمهارات تعبيرية إبداعية تمكّنهم من التعبير عن هواجسهم ومطالبهم لمجتمعهم بطريقة خلّاقة، وفي الوقت ذاته تمنحهم فرصاً للتواصل مع المجتمع.
2. المستفيدون النهائيون الذين يُقدِم لهم المتدربون عروضهم. وهي مجتمعات مكونة من فئات متجانسة (طلاب مدارس أو جامعات، مجموعة لاجئين، مجموعة من الأفراد الذين يمارسون مهنة معينة مشتركة، نساء ناجيات من العنف...). بهدف التوعية والتحسيس والمناصرة على مواضيع اجتماعية متنوعة.

يتضمن هذا الدليل وصفاً مفصلاً لبرنامج تدريبي من ثلاث مراحل للوصول إلى الأهداف المذكورة أعلاه، يشارك في البرنامج 15–20 شاباً وشابةً. يهدف العمل في المرحلة الأولى إلى خلق مساحة آمنة ليتمكن الشباب المشاركون من التعبير عن هواجسهم بطريقة خلاقة في إطار حيادي ومرحّب، هذا الإطار وهذه المساحة يمكن خلقها عن طريق تقنيات الدراما المتنوعة وصولاً إلى تكوين جماعة متناسقة متفاعلة لها قواعدها وطقوسها. يتعرف المشاركون في هذه المرحلة على تقنيات مسرح المضطهدين وعلى أهميته في التواصل الاجتماعي. يطوّر المشاركون في المرحلة الثانية مشاهد مسرحية مستمدة من الواقع المعاش وتعبّر عن هواجسهم ومتطلباتهم تجاه مجتمعهم، تمهيداً لعرضها على شكل مسرح تفاعلي، يتم تدريب المشاركين خلال هذه المرحلة على مهارات التواصل مع الجمهور. في المرحلة الثالثة يتم تنظيم جلسات مع الجمهور وعرض 3 مسرحيات تفاعلية للمجتمع المحلي حيث يعرض الشباب (والشابات) أفكارهم على مجتمعهم ويناقشونها مع أفراد هذا المجتمع وقياداته.

1,2 لماذا المقاربة النفس–اجتماعية؟

إن تعريفاً أساسياً لكلمة "نفس–اجتماعي" يمكن إيجاده في قاموس أكسفورد 1997 وهو "ما يتعلق بتأثير العوامل الاجتماعية على تفكير وسلوك الفرد، والعلاقة المتبادلة بين العوامل الاجتماعية والسلوكية. أيضاً وبشكل أشمل ما يتعلق بالعلاقة المتبادلة بين الفكر والمجتمع" (1).

يركّز المنظور النفس–اجتماعي على العلاقة المتبادلة بين العوامل النفسية والاجتماعية. فلا يمكن حصرها بفهم نفسي للعوامل الاجتماعية أو فهم اجتماعي للحاجات النفسية أو الطب–نفسية والعلاج والشفاء كما هو شائع بين الكثير من الاختصاصيين في مجالات الصحة النفسية عالمياً. تشتمل الممارسات النفس–اجتماعية على طرق للعمل مع الأفراد في مواقف جماعية، ولتنمية وإعادة تعديل وبناء الهوية الفردية والجماعية (2). إن البرامج النفس–اجتماعية ينبغي أن تركّز على العلاقات والمهارات العلائقية والتواصلية (مهارات التواصل)، وأن تهدف إلى إعادة تعديل أدوار الأفراد والجماعات والمجتمعات المحلية داخل مجتمع محدّد.

إن الكلمة المفتاحية في النظرية النفس–اجتماعية هي: "الدور"، وهو مفهوم يضع نفسه على التقاطع بين البنية الفردية والإدراك الجماعي بين المعتقدات النفسية والعادات الاجتماعية. من أجل ذلك تبرهن المقاربة النفس–اجتماعية عن فائدتها بشكل خاص في الظروف والمواقف حيث تكون الأدوار الفردية والجماعية والمجتمعية متلاشية وبحاجة إلى إعادة البناء والتطوير أو التعديل، كما في حالة الأطر الاجتماعية المتأثرة بالحروب والكوارث والنزوح أو الاضطرابات الاجتماعية. في كل هذه الأطر، من الصعب جداً ليس فقط فصل المجال الاجتماعي عن النفسي، بل أيضا فصل البعد الفردي عن الجماعي مع الأخذ بعين الاعتبار الجذور المجتمعية للصعوبات (3). إن إعادة تعديل وممارسة الأدوار الفردية والجماعية والاستجابات الخلاقة للظروف غير المتوقعة وعلاقة الذات والإطار وعملية تطوير وممارسة الطقوس هي مواضيع أساسية في العمل النفس–اجتماعي، لا سيما خلال العمل في المجتمعات التي مزقتها الحروب. بالتالي يبدو جلياً أن هناك دور كبير للمسرح وخاصة المسرح الاجتماعي في التدخلات النفس–اجتماعية.

في أوضاع النزاعات العسكرية التي تترافق معها حالات نزوح ولجوء، يساهم التنشيط المسرحي عبر المسرح التفاعلي بتفعيل الدور الاجتماعي للشباب وبالتالي تعزيز هويتهم الفردية والجماعية (4).

1,3 التنشيط المسرحي والمسرح الاجتماعي:

تعبير درج استعماله في منتصف القرن العشرين في الغرب ضمن توجه عام لنشر الثقافة في الشرائح الاجتماعية التي كانت مستثناة من النشاطات الفكرية والفنية بشكل عام. يعتبر التنشيط جزءاً من حركة اجتماعية ظهرت في الستينيات في الغرب ورمت إلى كسر طوق العزلة التي دخل فيها الإنسان الغربي، ولتحقيق التواصل بين أفراد المجتمع، وعلى الأخص في ضواحي المدن الكبرى والأحياء الفقيرة والعمالية (5). كذلك استُخدم التنشيط المسرحي في مجالات أخرى مثل العلاج النفسي وتأهيل المعوقين. كما استخدم في المدارس بعد الحراك الواسع الذي شهدته أوروبا في أيار 1968 لخلق علاقات جديدة بين المعلمين والمتعلمين تتجاوز نقل المعرفة إلى التعبير والإبداع من أجل فسح المجال للتلميذ لكي يتفتح ويتوسع أفقه. من أبرز مجالات التنشيط المسرحي الألعاب ذات الطابع الدرامي الارتجالي التي تجد صدى لدى جمهور الأطفال واليافعين في المدارس والمراكز الثقافية، وفي أماكن العمل والشارع وفي المراكز المتخصصة (6).
يُعتبر المسرح الاجتماعي من أبرز أشكال التنشيط المسرحي، والمسرح الاجتماعي هو جزء من تورّط الأنثروبولوجيا وتدخلها في المجتمع، وهو: يسهّل البناء الاجتماعي للفرد وتحريك وتقوية دينامية العلاقات بين الأفراد، ويزيد الفهم "الذاتي" بين الأفراد وينظّم المجتمع المحلي ككل والمؤسسات الاجتماعية الأصغر التي تشكّل المجتمع كالمدرسة والمستشفى والقرى وغيرها من مؤسسات (7).
ثلاث أمور تميّز المسرح الاجتماعي هي:

1. الاهتمام الذي يعطيه المسرح الاجتماعي لدور الفرد داخل الجماعة، وبالتالي تركيزه على تمكين وتقوية الفروقات والتمايز أكثر من تركيزه على التجارب والخبرات الجماعية.
2. الاهتمام الذي يعطى في المسرح الاجتماعي لتدريب الأفراد والجماعات أكثر منه للنشاطات الدرامية المجتمعية أو الأحداث والمناسبات العامة.
3. دور مدرّبي المسرح الاجتماعي: ينبغي أن يكون المدربون الجدد مؤهّلين ويمتلكون القدرة على إدراك الدلالات المسرحية والاجتماعية والنفسية والعلائقية للتفاعلات مع الجماعات والإطار بشكل عام.

يتميّز المسرح الاجتماعي عن أنواع وأشكال المسرح الأخرى:

1. إن هدف المسرح الاجتماعي ليس النتيجة الفنية والجمالية، بل عملية بناء العلاقات عن طريق التواصل الخلّاق. بهذا تكون النتيجة الجمالية هي وسيلة وليست بالتأكيد الغاية الأساسية.
2. المسرح الاجتماعي ليس مدرجاً ضمن البنية الاجتماعية–الاقتصادية للمسرح التجاري.
3. يدرك المسرح الاجتماعي المسرح على أنه نشاط يمكن أن يشمل الجميع فيه وليس فقط الموهوبين والملتزمين الذين يبنون قدراتهم التقنية في زواياه.

1,4 مسرح المنبر أو مسرح المضطهدين:

تسمية ابتدعها المسرحي البرازيلي (أوغستو بوال 1931–2009 Boal Augusto) وأطلقها على تجربته المسرحية في البيرو وفي بقية دول أميركا اللاتينية في السبعينيات (8). بدأ بوال عمله بالممارسة المسرحية الفعلية ضمن حملة لمحو الأمية في البيرو عام 1973. وقد استند في تجربته إلى أساليب عمل مختلفة طبقت في أماكن متنوعة جغرافياً وحضارياً. (مصحات عقلية وقرى فقيرة ومدن صناعية). وقد استخلص فيما بعد من هذه التجربة مفهوماً مسرحياً متكاملاً حول المسرح صاغه وعرضه في كتابه الذي يحمل اسم "مسرح المضطهد" 1975 (9) .

انطلق بوال من فكرة أن كل النشاطات الإنسانية سياسية بشكل ما، وأن كل مسرح هو مسرح سياسيّ بالضرورة. كما اعتبر أن البعد السياسي للمسرح يرتبط بنوعية العلاقة التي يخلقها مع المتفرج. لذلك اعتبر أن مشاركة المتفرج الفعالة في العرض من الأهداف الأساسية لمسرحه، وبالتالي غيّر من وضع وموقف المتفرج مما يراه. يعتمد مسرح المضطهد مبدأ الاسكتش، أي المشهد القصير الذي يعرض واقعةً أو موقفاً ما يشكل نقطة انطلاق للعرض الذي يتطور حسب ردود فعل الحاضرين، مما يجعل من مكان العرض منبراً للنقاش والحوار. لأن العرض المسرحي هو لعبة، لذلك لا بد من وجود شخصية تدير هذه اللعبة، أسماها بوال: "الجوكر". وظيفة "الجوكر" في العرض هي إدارة النقاش وتحريضه وتعديل مسار اللعبة حسب ردود الفعل والمستجدات، بالإضافة إلى القدرة على تغيير المعطيات للإفلات من الرقابة (10). يعمل "الجوكر" على إدارة التفاعل بين الممثلين والجمهور، فيدير النقاش ويشجع المتفرجين على إبداء آرائهم واقتراحاتهم وعلى الصعود إلى المسرح لتمثيل اقتراحاتهم مع الممثلين الحقيقيين (11). أما الممثلون فيمكن أن يؤدوا عدة أدوار أو يمكن أن يتناوبوا على نفس الدور تبعاً للحاجة وللتفاعل مع المتفرجين. يرى بوال أن مشاركة المتفرج بالعرض تؤدي إلى الانعتاق الذي يحرره على مستوى علاقته بالجماعة وعلى المستوى الفردي، وبذلك يقترب العمل من مفهوم السيكو دراما (12).

2. المفاهيم الأساسية لمسرح المضطهدين

2،1 مفهوم الممثل ومهارات الممثلين:

2،1،1 بين المحترفين وغير المحترفين:

يستوعب مسرح المضطهدين الممثلين المحترفين وغير المحترفين على السواء. إلا أن (أوغستو بوال Boal Augusto,) يميل إلى العمل مع "غير الاختصاصيين" لأن الممثل برأيه "لا يتبنى على خشبة المسرح المشاكل التي يجسدها بقوّة، عكس الإنسان العادي الذي يهتم فعلياً بالمشكلة التي يعاني منها". فالممثل يريد أن يحوّل كل شيء إلى عمل فني ويميل إلى التنحي جانباً والقول: "هذه ليست مشكلتي، إنها مشكلة الشخصية" (13). بينما يميل الناس العاديون وهم ليسوا بممثلين إلى القول: "نعم، هذه مشكلتي" (14). يعتبر بوال أن الناس يُخلقون متساوين، لكن "التخصص" يتكفل بالتفريق بينهم. والتخصص هنا يعني المهن المتنوعة التي يتخصص بها أفراد المجتمع ويكرسون حياتهم لها. يقود هذا التخصص إلى نمو زائد لكل العناصر الجسدية والذهنية اللازمة عند الفرد للقيام بأعمال معينة، ويتسبب من ناحية أخرى بضمور العناصر الأخرى غير اللازمة لتحقيق هذا العمل. والضمور الأسوأ الذي قد يتعرض له الناس هو الضمور الجمالي، لأن النشاط الجمالي ملازم للإنسان، فكلّنا يحس وكلنا يتمتع بالحس الجمالي. والتواصل الجمالي ليس إلا تواصلاً حواسّياً (15).
لذلك تهدف جميع تقنيات مسرح المضطهدين إلى تطوير دعوة الإنسان الفنيّة، وتدل إلى السبل والوسائل لاستخدام المسرح كلغة تواصل دون أن يكون المرء متخصصاً بهذا المجال. "كل امرئ يستطيع أن يمثل، ويمكننا التمثيل في كل الأماكن، وإن عملية الخلق ليست حكراً على الاختصاصيين المسرحيين" (16).

2،1،2 المسرح وصراع الإرادات:

يتلخص المفهوم الأساسي للممثل في مسرح المضطهدين في أن يمثّل "الإرادة" The Will لا أن يمثل "الشخصية"، والفرق كبير. عليه ألا يسأل "من هذا؟" بل "ماذا يريد؟". قد يقود السؤال الأول إلى تشكيل برك ساكنة من العاطفة، بينما يكون الثاني ديناميكياً من أساسه وجدلياً ومحمّلاً بالصراع، وبالتالي مسرحياً بامتياز. لكن الإرادة التي يختارها الممثل ليست اعتباطية، بل يجب أن تكون الأساس الصلب للفكرة. ليس كافياً أن "نريد" أن نكون سعداء بشكل مجرّد، بل علينا أن نريد من شيء محدد أن يجعلنا سعداء (17). إذا وصل الممثل على خشبة المسرح وهو يحمل رغبات مجرّدة حول الحب والسعادة والقوة، إلخ. فلن تكون لذلك فائدة. إنه بحاجة إلى موضوع محدد: أن يمارس نشاطاً محدداً مع هذا الشخص تحديداً، في هذه الظروف بعينها حتى يدخل تجربة السعادة. إن كان يحمل رغبات حول القوة والانتصار فهو بحاجة إلى أن يتغلب على هذا الشخص تحديداً في تلك الظروف المحددة. لكن في مسرح المضطهدين حتى هذا لا يكفي، إذ يجب أن تحمل إرادته هدفاً سامياً في الوقت نفسه. مثل أن يتغلب على هذا الشخص تحديداً لأنه إقطاعي يستغل فلاحيه أو لأنه رجل يعنّف زوجته، وكل هذا بإطار النضال الاجتماعي نحو تحقيق هدف عام تستفيد منه فئات مهمشة أو مضطهَدة.

إنّ إدراك الممثل للإرادة مهم، لكنه ليس كافياً لجذب المشاهدين بشكل فعال. حتى يستطيع الممثل أن يعيش بصدق على المسرح، عليه أن يجد "الإرادة المضادة The Counter–Will" لكلٍّ من إراداته. في مثال مسرحيّ لا يمكننا تصوّر حب أعمق وأصدق من حب روميو وجولييت المتبادل. بالتالي من الواضح تحديد الإرادة الصافية لكلٍّ من الشخصيتين لكن من الصعب تحديد الإرادة المضادة. لكن عند تحليل مسرحية شكسبير بشكل أعمق، سنرى وجود الصراع باستمرار: الصراع مع الآخرين (الإرادات المضادة الخارجية)، والصراع الداخلي (الإرادات المضادة الداخلية) والصراع فيما بينهما. الممثل الذي يؤدي دور روميو عليه بالتأكيد أن يحب جولييت، لكن عليه أيضاً أن يبحث عن إرادته المضادة. جولييت مهما كان مستوى جمالها، ومهما كانت تستحق الإعجاب والحب، فهي فتاة صغيرة عصبية وعنيدة ولا تخلو من بعض الوقاحة. ولا بد أن جولييت تملك بعض التحفظات تجاه روميو. ولأن لديهما عدداً من الإرادات المضادة، يجب أن تكون إرادتهما بالحب أقوى ويجب أن يتفجر الحب بعنف أكبر داخل هاتين الشخصيتين من إرادات وإرادات مضادة. الممثل الذي يستخدم الإرادات وحدها سينتهي وهو يبدو مجرد "مغفّل" على خشبة المسرح. إنه يبقى كما هو كل الوقت. إنه يحب ويحب ويحب ويحب (18)...

ويراقبه الناس وهو يحبّ، لكن بعد خمس دقائق تبقى النظرة ذاتها. وفي المشهد التالي لا تنويع... وبالتالي يفقد جاذبيته ويفقد اهتمام المتفرجين. إن الصراع الداخلي بين الإرادة ونقيضها يخلق الديناميكية المسرحية في الأداء، وبهذه الديناميكية لن يكون الممثل هو نفسه في كل لحظة، لأنه سيكون كل الوقت في حالة تدفّق. لذلك من المهم للممثلين أن يتعاملوا دائماً مع شخصيات أدوارهم بلغة الإرادة والإرادة المضادة. سيبرز هذا الصراع الداخلي من الممثل مما يجعله حياً وديناميكياً على المسرح كل الوقت وفي حركة داخلية متواصلة.
من الصراع الداخلي بين الإرادة والإرادة المضادة، دائماً ما تنبثق في الخارج إرادة مسيطرة هي التعبير عن صراع الإرادة مع الشخصيات الأخرى. خلال بحث الممثلين عن الإرادات والإرادات المضادة لشخصياتهم عليهم أن يعودوا باستمرار إلى "الإرادة السائدة The Dominant Will"، التي تبلور الصراع بين كل هذه الإرادات وتضعها في الإطار الموضوعي.

2،2 مفهوم المشاهد/الممثل وأسس تعامل الممثلين معه:

2،2،1 مفهوم المشاهد/الممثل:

في مسرح المضطهدين مستويان من الممثلين:

1. الممثلون المدربون مسبقاً على الأدوار والذين يأتون ليقدموا عملاً تمثيلياً للجمهور. وهم ليسوا بالضرورة ممثلين محترفين بالأساس. يمكن أن يتحولوا إلى ممثلين جيدين كما ذكرنا أعلاه بواسطة سلسلة من التدريبات التي سنوردها في هذا الدليل بالتفصيل.
2. المشاهدون/الممثلون Spectators/actors: وهو مصطلح ابتدعه بوال ليدل على أي فرد من المشاهدين يقترح حلاً ما للمشكلة المطروحة في المسرحية، فيدعوه الميسّر لأن يقوم بدور إحدى الشخصيات أمام الممثلين الآخرين المدربين على الأدوار الأخرى. هذا الفرد هو ممثل بالصدفة أو ممثل بالإرادة الآنية. إنه أصدق أنواع الممثلين لأنه يمثل وجهة نظره، ويجهد للدفاع عن وجهة النظر هذه باستخدامه لغة التمثيل. إنه ممثل لم يتدرب بالضرورة مسبقاً على التمثيل، وحتماً لم يتدرب على الدور الذي يقوم بارتجاله. إنه لا يلعب الشخصية إنما يلعب الإرادة وهنا يكمن نجاحه في التمثيل.

إن أكثر المشاهدين/الممثلين قدرةً على لعب الشخصيات بشكل صادق وجذاب والوقوف مكان البطل المضطهَد، هم ضحايا الاضطهاد ذاتهم. إن معنى البحث عن الحلول لا يقتصر على سياق المسرحية فقط، فالمشاهدون/الممثلون يبحثون خلال مشاركتهم على المسرح عن مقاربات وأشكال للتحرر، إنهم يتدرّبون في الوقت ذاته على الدفاع عن أنفسهم في حياتهم الواقعية. يجب أن يكون المشاهدون/الممثلون أبطال الفعل الدرامي، وهم في ذلك يعدون أنفسهم ليكونوا أبطال حياتهم الخاصة. وهذا هو جوهر مسرح المضطهدين (19).
هناك قواعد لتدخّل المشاهدين/الممثلين في الفعل المسرحي، ومن أبرز مهمات الميسّر دعوة المشاهد/الممثل لاحترام هذه القواعد.
أولاً: لا يمكن تغيير معطيات الظروف الاجتماعية للمشكلة، ولا تغيير العلاقات المألوفة بين الشخصيات والأعمار والحالة الاقتصادية، إلخ. التي تحيط بأفعالهم. وإذا تم تعديل هذه العوامل فستكون الحلول المقترحة من المشاهد/الممثل من دون جدوى، لأنها ستكون مناسبةً لحالات لا علاقة لها بما هو مطروح.

ثانياً: لا يمكن تغيير دوافع الشخصيات، ففي حال تحوّر الصراع حول اضطرار امرأة شابة لترك عملها حتى تلتحق بزوجها الذي انتقل إلى مدينة أخرى، يكون دافعها الأساسي لاتخاذ قرار الانتقال هو حبها لزوجها ورغبتها بالبقاء معه. يمكن أن تصعد مشاهدة/ممثلة على المسرح لتقول: "فليذهب زوجي إلى الجحيم". هي في هذه الحالة تغيّر أحد المعطيات الأساسية في إرادة الشخصية التي تؤديها. فلو كانت المرأة تمقت زوجها، لكان انتقاله إلى المدينة الأخرى هو الحل لا المشكلة.
لذلك فإن المشاهد/الممثل يوضع أمام خيارات ضيقة وعليه تحفيز حيلته وقدراته الخلّاقة للبحث عن حل للمشكلة.

2,2,2. أساسيات التفاعل بين الممثلين والمشاهدين/الممثلين:

يستلزم مسرح المنبر أسلوباً مختلفاً من التمثيل. في بعض البلدان الأفريقية يقيس الناس موهبة المغنين أو الحكواتيين بمدى قدرتهم على جعل الجمهور يشاركهم الغناء أو الحكاية، بينما تختلف في الغرب طريقة قياس موهبة المغنين. هذا ما ينطبق على الممثلين في مسرح المنبر (20). في عروضهم لا يجوز أن يظهر أي أثر للنرجسية التي تنتشر عموماً بين الممثلين في المسرح المغلق. الأساس في التمثيل هو تقديم النموذج المضاد. فكل فعل يحتوي على نقيضه، وكل عبارة يجب أن تُبقي احتمالاً لقول نقيض ما قيل، وكل "نعم" تسمح بتخيّل "لا" أو "ربما" (21).

خلال جلسات المنبر، يجب أن يكون الممثلون جدليين كلياً. حين يتدخل مشاهد/ممثل بهدف كسر الاضطهاد، يتخذ موقفاً مضاداً للشخصية التي يؤديها، يجب أن يكونوا صادقين ويبيّنوا أن الاضطهاد لا يُهزم بسهولة. يجب أن يُبرزوا الصعوبات التي ستظهر، أي عليهم الحرص على عرقلة مهمة المشاهد/الممثل، مع احتفاظهم بوضع يشجّع المشاهد/الممثل على متابعة مهمته بكسر الاضطهاد. هذا يعني أنهم مع استمرارهم في طرح العبارات والأفعال المضادة، يجب أن يوقظوا في المشاهد/الممثل مواقف جديدة، ومقاربات أخرى. وبينما يستمرون في إعاقة كسر الاضطهاد، عليهم أن يحثوا المشاهد/الممثل على تحقيق ذلك (22).

إذا كان الممثل حازماً جداً، قد يحبط همّة المشاهد/الممثل أو يخيفه. وإذا كان الممثل ناعماً جداً وحساساً وليس له رأي مضاد أو أفعال مضادة، فقد يوهم المشاهد/الممثل خطأً بأن المشكلة المطروحة سهلة الحل أكثر مما تصوّر (23).

على الممثل أن يعرف كيف يأخذ ويعطي، كيف يتقدم ويتراجع، عليه ألا يشعر بالخوف من فقدان موقعه أو الوقوف على الجوانب، تماماً كلاعب كرة القدم الذي لا يفقد مكانته بالمرابطة في جانب الملعب إنما يتحين الفرصة لتمرير الطابة مع اللاعبين الآخرين بهدف واحد هو تسديد الإصابة داخل المرمى.

2,3. مفهوم الميسر – الجوكر:

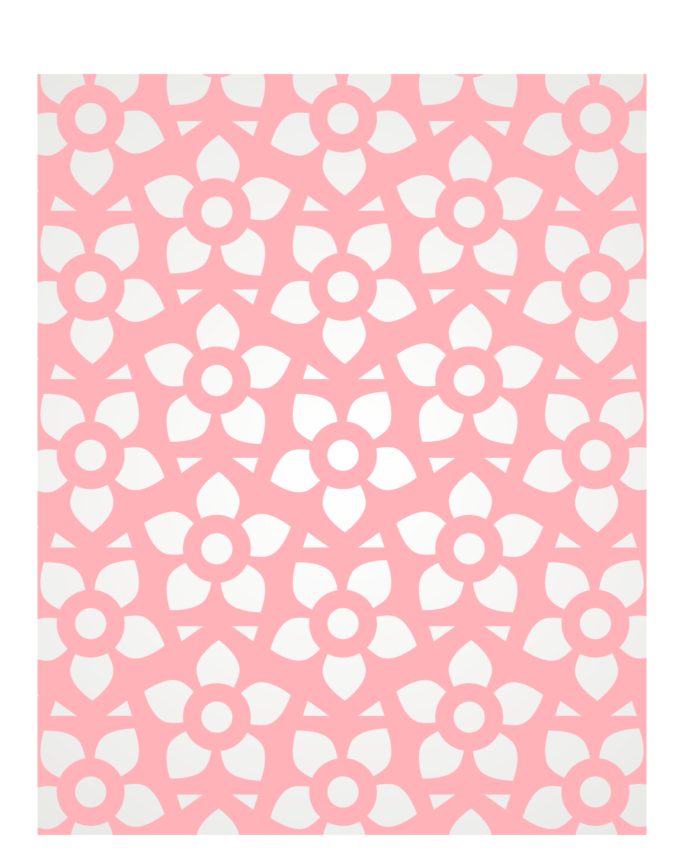
الميسر في مسرح المنبر أو ما يسميه أوغستو بوال "بالجوكر" هو المنشط المسرحي الذي يلعب دور الوسيط بين الممثلين على المسرح والمشاهدين. هو الجسر أو صلة الوصل الذي يعمل على كسر الحاجز بين المكان المخصص لتمثيل الحكاية والمكان المخصص للفرجة. هو الذي يدير جلسة مسرح المنبر ويضبط إيقاعها ويرفع من مستوى التوتر فيها ويعزز ديناميتها. من أبرز مهماته تحريض المتفرجين على المشاركة في النقاش وفي التمثيل، أي تحويلهم من مشاهدين spectators إلى مشاهدين/ممثلين spectators–actors .

هنا نلخص القواعد الأساسية لسلوك الميسّر (الجوكر) في مسرح المضطهدين، والتي نعمل على تدريب المشاركين عليها:

- على الميسر أن يكون محايداً، يعتمد الاستنتاجات المفتوحة في وضع التساؤل بدل وضع التأكيد.
- لا يقرر الميسر شيئاً بصفته الشخصية، إنما يطرح قواعد اللعبة مع تقبل كامل منذ البداية بإمكانية قيام الجمهور بتغييرها إذا بدا ذلك ضرورياً لدراسة الموضوع المقترح.
- على الميسّر أن يلقي بالشكوك كل الوقت إلى الجمهور، حتى يكون الجمهور نفسه هو من يتخذ القرارات. مع الطرح الدائم لأسئلة من نوع: "هل هذا الحل مناسب أو لا؟" "هل هذا صحيح أم خطأ؟". هذا الموضوع ينسحب على طبيعة تدخّل المشاهدين/الممثلين –actors spectators ومدى "نجاحهم" في طرح حل خلاق أو مناسب للمشكلة، أي عليه دائماً استشارة الجمهور إن كان المتدخل قد قدم حلاً منطقياً أم لا.
- على الميسر أن يراقب الحلول التي يطرحها المشاهدون/ الممثلون وينبههم إلى عدم اعتماد الحلول ذات الطابع "السحري" أي الحلول الخارقة والبعيدة عن الواقعية. وفي هذا السياق يمكنه استفتاء الجمهور إن كان الفعل المقترح نوعاً من السحر أو هو فعلاً فكرة خلّاقة.
- على مستوى شكل الأداء على الميسر أن يكون واثقاً في حركته ونبرة صوته وغير متردد في تصرفاته. إن كان متعباً أو مرتبكاً سوف يسرّب صورةً متعبة أو محرِّفة إلى الجمهور. الوضعية الجسدية للميسر شديدة الأهمية. عليه الانتباه إلى عدم الاختلاط مع الجمهور وحتى مع الممثلين، مما يشتت انتباه المتفرجين. التواصل البصري مع الجمهور شديد الأهمية، عليه أن ينظر إلى عيون المتفرجين بشكل يجعل كل فرد من الجمهور يشعر أن الكلام موجه إليه شخصياً. مهارات التواصل اللفظي مهمة أيضاً، عليه أن يتكلم بنبرة واضحة وواثقة وحازمة وهادئة غير مملة مع ضرورة التنويع في النبرة والنغمة والإيقاع، والحرص على افتعال بعض لحظات الصمت الفعال التي تدفع المستمع للتأمل والتشوق لما سيقال.
- على الميسر اختيار تعابيره بعناية. يجب أن تكون مفهومةً من المشاهدين مع تجنب استخدام المصطلحات النخبوية والجمل الطويلة والتعابير باللغات الأجنبية. عليه أن يكون طريفاً وقريباً من القلب مع تجنب استخدام التعابير السوقية ومع الحرص على الاحترام الكامل للأفراد والمعتقدات الدينية والعادات والتقاليد المحلية.
- على الميسر الحرص على عدم انزلاق أحد الممثلين أو المشاهدين إلى تعريض نفسهم للمخاطر النفسية، أي دفع المشاركين للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم إنما ضمن الحدود التي تضمن الحفاظ على توازنهم النفسي وعلى صورتهم الاجتماعية. عليه ضبط (دوزنة) الانفعالات مع تحقيق شروط التشويق والجاذبية والنبض والدينامية العالية للجلسة إنما تجنب الانفعالات ذات الطابع الهستيري أو التهريجي أو التهكمي.

2,4. تحديد طبيعة المواضيع وبناء السيناريو:

عند اختيار المواضيع لمسرح المضطهدين فإن أكثر المواضيع ملائمةً لهذا المسرح هي تلك التي تتضمن حالات من الاضطهاد المزمن، حيث هناك مُضطهِد ومُضطهَد. إنما من الضروري الفصل بين الاضطهاد والعدوان. يُورِد أوغستو بوال في أحد كتبه أمثالاً عن "رجل في غرفة غاز لديه بضع دقائق تسبق الموت عبر فتح الجلاد لأنبوب الغاز، أو شخص مكبّل أمام فريق الإعدام قبل لحظات من تنفيذ عملية القتل، أو فتاة في منتصف الليل في مكان معزول تواجه أربعة مسلحين يشرعون باغتصابها (24)... في مثل هذه الحالة، لم يكن أمام الفتاة فعل شيء غير الصراخ والدفاع الجسدي عن النفس، ولا يوجد من يتوقع هنا غير الكارثة. من الصعب لا بل من شبه المستحيل أن يستطيع مسرح المضطهدين تقديم عرض انطلاقاً من هذه المعطيات، إذ لا يمكن لمتفرج أن يهتف "stop" ويقف مكان البطل محاولاً إيجاد حل. إن احتمالات الحلول أو المخارج محدودة جداً في هذا النوع من الحالات، وبالتالي فإن نتيجة طرح هذه المواضيع ستكون سلبية ومعكوسة. يقول بوال إن "هدف مسرح المنبر هو أن ننتج صدوعاً لا أن تقود الناس إلى حائط ارتداد" (25). الحالات المذكورة لا تمثل اضطهاداً يمكن للإنسان أن يناضل ضده، وإنما تمثل عدواناً لا يستطيع الهروب منه. نستخدم هنا كلمة "عدوان" لتوضيح المستوى الأخير من "الاضطهاد". الاضطهاد ليس ظاهرةً فيزيائية (جسدية) حصرية حتى يتم تبديده بأساليب فيزيائية. الاضطهاد غالباً ما يصبح باطنياً وممتداً بالزمن، والمضطَهَدون يمكنهم أن يحرروا أنفسهم حتى ولو كان ذلك بعد نضال طويل. ضحايا العدوان لديهم خيار واحد غير الإذعان هو رد العدوان في حال توفر القوة الجسدية. في هذه الحالات، إن أفضل الطرق هي العودة بالزمن إلى الخلف والتقاط القصة من لحظة زمنية سابقة والتعرّف على النقطة التي كان المضطهَد يملك فيها مجموعة خيارات (قبل أن يلتف السيناريو ويجد طريقه إلى نهاية عدوانية). هنا يكمن الفرق الأساسي بين مسرح المضطهدين والمسرح الدرامي الذي يسميه بوال "المسرح القسري"، حيث لا يملك الجمهور إلا أن يتفرج على لحظة العدوان، بينما في مسرح المضطهدين يتفرج الجمهور على ظروف الاضطهاد التي تقود لوقوع ضحية العدوان، ويملك الخيار في اقتراح بدائل عن هذه الظروف لتجنب الخضوع المتكرر لهذا العدوان. مسرح المنبر ممكن دائماً عندما تتوفر البدائل، أما في الحالة المعاكسة فإنه يصبح مسرحاً "قدرياً" حسب تعبير بوال (26).



عندما يتم اختيار الفكرة المركزية للعمل، يصبح من الضروري احترامها بكل المقاييس، حتى تتطور إرادات الشخصيات في بناءٍ متينٍ من الأفكار. هذا البناء من الأفكار هو الهيكل العظمي للعمل. من الضروري تأسيس الفكرة المركزية للمسرحية وعدم الاستطراد وعدم تشتيت الأفكار والإرادات. ومن نقطة البداية تلك نستنتج الأفكار المركزية لكل شخصية، وإرادة كل شخصية، حتى تستطيع تلك الأفكار وتلك الإرادات أن تتقاطع بشكل صراعيّ ومنسجم. إن جوهر العملية المسرحية هو صراع الإرادات. هذه الإرادات يجب أن تكون ذاتية (مرتبطة بالذات) وموضوعية (مرتبطة بموضوع) في الوقت نفسه. وأهداف هذه الإرادات يجب أن تكون ذاتية وموضوعية أيضاً. لنتأمل المثل التالي: مباريات الملاكمة هي صراع إرادات، لأن الخصمين يعرفان تماماً ماذا يريدان، ويعرفان أيضاً كيفية تحقيق هذه الإرادة، ويحاربان من أجل ذلك. مع ذلك فمباراة الملاكمة ليست بالضرورة ذات طابع مسرحي. لأن الصراع في هذه الحالة ذاتي فقط. لكن يمكن أن تتخذ المباراة طابعاً مسرحياً. لو افترضنا مثلاً أن الملاكم يريد الفوز حتى يثبت شيئاً ما لشخصٍ ما ففي هذه الحالة لا تصبح اللكمات بذاتها هي المهمة، ولكن المعنى الذي تحمله هذه اللكمات.

ليس من الضروري في مسرح المضطهدين التوصل إلى حل خلال الجلسة المنبرية. إن تحقيق نقاش جيد مع المشاهدين أفضل من تقديم حل جيد. لأن الأمر الذي يُدخِل الجمهور في اللعبة هو النقاش وليس الحل الذي يمكن التوصل إليه. حتى ولو توصلت الجلسة المنبرية إلى حل، فقد يكون جيداً بالنسبة إلى الشخص الذي يقترحه، أو جيداً في حدود المناظرة، لكنه ليس بالضرورة جيداً أو قابلاً للتطبيق بالنسبة لجميع المشاركين في جلسة المنبر. إن المناظرة وصراع الأفكار والجدل والحوار والحوار المضاد، كل ذلك يحفّز ويثري ويوقظ المتفرج ويعدّه للمبادرة بالفعل في الحياة الواقعية. لذلك فإنّ التوصل إلى حل لا يشكّل الأهمية الأولى.

2,5. العناصر الفنية والجمالية للعرض المسرحي:

هناك ميل لدى بعض الذين ينفذون جلسات مسرح المنبر إلى الاهتمام بالعناصر الفنية المسرحية مثل الاستعراض والموسيقى والديكور والنزعات التزيينية. هذا الميل يبرز أحياناً لدى بعض المخرجين المحترفين الذين يمارسون هذا النوع من النشاط، ويشيع أكثر لدى الفنانين الهواة الذين يهدفون لإبراز قدراتهم الفنية والإخراجية. يتميز مسرح المنبر بأنه يُغلّب الجانب الاجتماعي على الجانب الجمالي. وتكمن أهميته في القدرة على التحريض وطرح القضايا الإشكالية للنقاش والتفكير الجماعي والبحث عن الحلول الخلّاقة، لذلك فإن الديكور الفني المكلف أو السينوغراف بالمفهوم المسرحي، أو الموسيقى والغناء والرقص والاستعراض والتنسيق الحركي وغيرها من العناصر الجمالية، كلها لا تضيف شيئاً إلى مسرح المنبر، إنما بالعكس، تشتت الانتباه عن المواضيع الأساسية المطلوب طرحها. العنصران الجماليان الأساسيان في مسرح المنبر هما: الحبكة المحكمة درامياً والتمثيل الصادق. هذان العنصران وحدهما يتطلبان قدرات فنية عالية لدى "المخرج" أو بتعبير أدق "المشرف على العمل". كل القدرات الفنية والخبرة الأكاديمية (في حال وجدت) يجب أن تتسخر لتحقيق هذين الشرطين.

بعض الفنانين يعمدون لإدخال عناصر فنية لإغناء العرض مثل استخدام جرس شبيه بما يستخدم في مباريات الملاكمة ينبّه إلى ابتداء مداخلة المشاهد/الممثل وإلى انتهائها. تعتمد بعض الفرق طريقةً لتحقيق تأثير درامي عبر الإيقاع، فتحدد مدة كل تدخّل حتى تجبر كل فرد مشاهد/ممثل على التفكير بسرعة خلال تدخّله، مما يضفي التشويق والتوتر على العرض (27).

في بعض عروض مسرح المنبر، يميل المؤدون إلى الهزل والإضحاك، خاصة حين يكون عدد المتفرجين كبيراً. هذا الجانب مهم لجذب المشاهدين لكن الإفراط به يمكن أن يضر بالهدف الأساسي للعرض.

كذلك الأمر بالنسبة للديكور والعناصر السينوغرافيّة المختلفة من أكسسوارت وإضاءة وأزياء وماكياج وغيرها. لا ضرورة لديكور واقعي كامل في مسرح المنبر، ولا ضرورة أيضاً للأفكار الفنية السينوغرافية Scenography concepts. كل ما يلزم هو عناصر مختزلة للدلالة على مكان الحدث وبعض الأكسسوارات للدلالة على الأفعال التي تقوم بها الشخصيات. طاولة صغيرة بلاستيكية أو خشبية تغني عن مكتب تحقيق أو مكتب فخم لمدير شركة أو مدير مدرسة أو طاولة سفرة. بضع كراسٍ تغني عن صالون أو غرفة نوم.

تلعب الأزياء دوراً مهماً في عرض مسرح المنبر. من الضروري الاهتمام بها لكن ليس لدرجة اعتبارها قيمةً جماليةً بحد ذاتها. لا ضرورة لتصميم أزياء مكلفة ومنمّقة. دورها الأساسي هو الدلالة على طبيعة الشخصيات وطبيعة الاضطهاد الذي تسببه أو تعاني منه. يجب أن يعرف المشاهِد الشخصية من خلال ملابسها والأدوات التي تستخدمها. الملابس والأغراض يجب أن تكون واقعية، مشحونةً، واضحةً، ومحفّزة. تساهم الأزياء التي يمكن وضعها وخلعها بسهولة في تشجيع المشاهد/الممثل على الدخول بالدور والخروج منه بسهولة وسلاسة واطمئنان. يجب أن تستخدم كل شخصية أكسسواراً أو غرضاً على الأقل يدل عليها، فحين يتم التسلم والتسليم بين الممثل والمشاهد/الممثل الذي يدخل في الدور، على الأول أن يسلّم الثاني هذا الغرض أو الأكسسوار وكأنه يسلّمه الراية. يمكن أن يكون شالاً أو عصا أو قبعة مميزة، أو نظارات شمسية أو شنطة ظهر...

الموسيقى مهمة بقدر ما تساهم في الإمساك بإيقاع العرض، لا نتكلم هنا عن مسرح غنائي أو مسرح شعري أو خطابي... يمكن استخدام المؤثرات الصوتية أو الموسيقية لإثراء الحدث، لكن ليس لدرجة حرف الانتباه عن واقعية الحدث.

2,6. الخطوات الثابتة التي يجب اتباعها خلال جلسة مسرح المضطهدين (البروتوكول):

2,6,1. التقديم والتمهيد:

- يقدم الميسر المشروع بشكل عام.
- يعرّف الميسر الجمهور بمسرح المنبر، طبيعته، قواعده، اختلافه عن المسرح العادي، دون أن يذكر أن الجمهور سيشارك بالتمثيل.
- يعرّف الميسّر بالمشاركين والمشاركات / الإشارة إلى أنهم ليسوا ممثلين محترفين مع الإشارة إلى مهنة كل شخص منهم.
- يعرّف الميسّر بالشخصيات التي يلعبها كل ممثل (ة). كل ممثل يضع إشارة تدل على الشخصية التي يلعبها (شال، قبعة، نظارات شمسية، عصا...). يجب أن تكون هذه الإشارة بسيطةً وسهلة التبديل، أي يمكن للممثل أن يسلّمها بسهولة لشخص آخر وكأنه يسلمه الشخصية.
- يذكر الميسّر أن المشهد هو مستوحى من قصة حقيقية ومدته 5 إلى 10 دقائق، ثم يعطي إشارة انطلاق المشهد: "راقبوا جيداً كل التفاصيل وبعد المشهد سنطلب سماع آرائكم".

2,6,2. تمثيل المشهد:

- الممثلون يؤدون المشهد.
- يطلب الميسر عند نقطة مفصلية وحرجة من الممثلين إيقاف المشهد، دون أن يصل الموقف المسرحي إلى حل، يشكر الممثلين.
- يدير الميسر نقاشاً عاماً سريعاً ومختصراً مع الجمهور حول المشهد دون الاستفاضة (يتضمن شبه استفتاء).
- يعلن الميسر أن المشهد سيعاد، وأن كل شخص من الجمهور يمكنه أن يطلب إيقاف المشهد في حال كان لديه اقتراح لتصرف آخر يمكن أن تقوم به إحدى الشخصيات.
- يبدأ الممثلون بتمثيل المشهد نفسه مرة ثانية.

2,6,3. إجراءات مشاركة المشاهد/الممثل –actor Spectator الأول:

- يطلب أحد المتفرجين إيقاف المشهد (حسب التجربة هناك دائماً شخص على الأقل يطلب إيقاف المشهد، لذلك لا خوف من عدم مشاركة الجمهور).
- يوقف الميسر المشهد ويسأل الشخص لماذا طلب إيقافه وماذا يقترح/ (أنت لو كنت مكان فلان ماذا تفعل تحديداً).
- بعد الاستماع إليه، يستدرج الميسر الشخص للصعود إلى المسرح لأداء الدور الذي يقترحه.
- عند صعود الشخص إلى خشبة المسرح، يطلب منه الميسر التعريف بنفسه أمام الجمهور، ثم يسأله أي شخصية يريد أن يلعب.
- قبل بداية التمثيل، يبلغ الميسر الشخص بقواعد اللعبة (لا تعابير نابية، لا لمس أو ضرب، لا كلام عن الدين، عدم التطرق للمسائل الطائفية أو العنصرية، عدم إدارة الظهر للجمهور).

- يسأل الميسر الشخص من أي نقطة يريد أن يبدأ المشهد.
- يسلّم الممثل الأصلي الممثل الجديد الميكروفون، ويسلمه الإشارة التي تدل على الشخصية. يتحول الشخص إلى مشاهد/ممثل –Spectator. actor
- يوحي الميسر بخط وهمي بين مكان المشاهدة ومكان التمثيل، ويطلب من المشاهد/الممثل عبور هذا الخط وبالتالي تحوّله من مشاهد إلى مؤدي للشخصية. هذا الخط يلعب دوراً نفسياً بالفصل بين الشخص والدور الذي يلعبه.
- يمثل الممثلون الأساسيون المشهد نفسه مع المشاهد/الممثل (في كل مرة يمكن إدخال مشاهد/ممثل واحد لا أكثر). خلال أداء المشهد على الممثلين الأصليين أن يعملوا كل ما بوسعهم لعرقلة المهمة المعلنة التي يعمل المشاهد/الممثل على تأديتها. كل ممثل يبرز هنا تناقضات الشخصية التي يؤديها والاحتمالات المتنوعة التي يمكن أن تحصل بناءً على الموقف الجديد الذي يقترحه المشاهد/الممثل. الهدف من هذا الموضوع تقوية العنصر الدرامي وبث الحماس في الجمهور وتحريضه على تفعيل مخيلته للبحث عن حلول إبداعية للمشاكل المستعصية.
- عند الوصول إلى موقف محدد في المشهد (نقطة حاسمة في تطور الأحداث، فشل المهمة المعلنة للمشاهد/الممثل، الدوران في حلقة مفرغة دون تطور الأمور، تطور الأحداث بطريقة إشكالية...)، يعلن الميسر توقف المشهد.
- يساعد الميسر المشاهد/الممثل للخروج من دوره عبر الخطوات التالية:
  - يدعوه لعبور الخط النفسي الوهمي الذي يفصل الدور عن الشخصية الحقيقية للمشاهد/الممثل.
  - يشكره على جرأته ويشيد بمبادرته ومشاركته.
  - يسأله عن شعوره وانطباعاته ويطلب منه مشاركة الجمهور بخبرته خلال تمثيل المشهد.
  - يسأله عن مدى فعالية التصرف الذي قامت به الشخصية التي مثلها وماذا أضافت للموقف العام وإن كان هذا التصرف قد ساهم في حل المشكلة المطروحة أم لا.
  - يشكره ويدعوه للعودة إلى الصالة وسط تصفيق الجمهور بعد التأكد من خروجه الكامل من الدور.

2,6,4. إجراءات مشاركة المشاهدين/الممثلين Spectator–actor الآخرين:

- يفتح الميسر نقاشاً مع الجمهور يستدرج من خلاله شخصاً آخر للقيام بدور المشاهد/الممثل.
- تتم إعادة الخطوات المذكورة أعلاه عند دعوة كل شخص جديد للقيام بدور المشاهد/الممثل (يمكن دعوة 3 إلى 5 أشخاص في كل جلسة).

2,6,5. إجراءات إقفال الجلسة:

- يشكر الميسر كل الذين شاركوا كمشاهدين/ممثلين، ثم يشكر الجمهور.
- يشكر الميسر الممثلين فرداً فرداً ويعيد تقديم أسمائهم الأصلية للجمهور.
- يعطي الميسر الكلام لشخص من هيئة المجتمع المدني التي دعت إلى هذه الجلسة أو نظمتها أو الهيئة التي تعمل على التوعية أو المناصرة.



3. أسس منهج التدريب، والتقنيات المعتمدة

3,1. أهداف التدريب والمهارات التي يكتسبها المتدربون:

3,1,1. تمكين البنية الفردية للمتدربين:

إن القيمة الاجتماعية لمسرح المضطهدين تكمن في تمكين أفراد المجتمع من غير الاختصاصيين وتزويدهم بمهارات جديدة لتحديد مشاكل مجتمعهم والبحث عن حلول لها والتواصل مع المجتمعات المحلية لتعميم الجدل حول هذه المشاكل بهدف الوصول إلى حلول أو على الأقل نشر الوعي الاجتماعي.

يقدم مسرح المضطهدين منهجاً لإعداد "غير الممثلين" لكي يؤدوا أدواراً تمثيلية بطريقة صادقة وواعية. الهدف الأول في هذا المنهج هو تعزيز تحكم الفرد بجسده ليس فقط كأداة للوظائف اليومية، إنما كأداة للتعبير والتواصل. وذلك عبر سلسلة من التمارين هدفها تنمية الحواس وذاكرة الحواس، كما تهدف إلى تنمية قدرات جميع الناس للتعبير من خلال المسرح (28). خلال العمل مع الأفراد ذوي الاختصاصات المتنوعة، نلاحظ أن التخصص المهني يؤدي إلى إصابة الكثير من وظائف الجسد بالضمور، بسبب تعوده على طبيعة معينة من النشاط دون غيرها، لذلك فإن عملنا الأساسي في هذه المرحلة هو "إيقاظ" الأحاسيس المتنوعة التي تمر عبر الحركات المختلفة للجسم (المفاصل، التنفس، الحواس الخمسة...). إن إيقاظ الوظائف التعبيرية للجسد يؤدي إلى تعزيز ثقة الفرد بنفسه وبقدرته على التعبير والتواصل.

3,1,2. تعزيز التواصل بين المتدربين:

بعد العمل على تعزيز القدرات التعبيرية للأفراد، يبرز الهدف الثاني وهو تعزيز التواصل فيما بينهم عبر خلق "المساحة الآمنة". وهي مساحة من الثقة المتبادلة بين الأفراد تسمح لهم بتخطي بعض القيود الاجتماعية للتواصل بشكل أعمق وأكثر سلاسة وصدقاً. ففي الحياة العادية تفرض علينا القيود الاجتماعية وضع ما يشبه القناع على وجوهنا وحجب الكثير من جوانب شخصيتنا والكثير من انفعالاتنا لكي نحافظ على "الوقار الاجتماعي". هذه الأقنعة تجعل من الناس متشابهين إلى حد كبير وتساعدهم على تأدية وظائفهم الحياتية والمهنية بشكل آمن، لكن مع الوقت تؤدي إلى ابتعادهم عن السمات المهمة في هويتهم الفردية. بعض الناس يخلعون هذا القناع أمام أشخاص موضع ثقة مثل أفراد العائلة والأصدقاء المقربين، وبعضهم يصل إلى درجة الالتصاق بأقنعته وعدم التخلي عنها أمام أي شخص آخر.

خلال التدريب يهدف عدد من التمارين والأنشطة إلى تعزيز الثقة المتبادلة بين الأفراد، ليتمكنوا من التعبير بحرية أمام بعضهم البعض، وذلك عبر دعوتهم للمشاركة في ألعاب توقظ ذاكرة اللعب الطفولي، حيث لم تكن قد تكونت بعد القيود الاجتماعية على التصرفات، وحيث يطلق الفرد العنان لحسّ التنافس ولانفعالاته الإيجابية المتنوعة.

تؤدي هذه الألعاب والتمارين إلى إزالة المشاركين للأقنعة بشكل تدريجي وبالتالي إلى تعزيز ثقتهم بأنفسهم عبر ثقتهم بزملائهم. فيختبرون طرقاً مختلفة للتعبير عن هواجسهم أمام الآخرين ومن ثم يتوصلون إلى الطرق الأكثر أماناً للتعبير بجرأة أمام أفراد المجتمع الآخرين.

3,1,3. بناء المهارات التقنية المتعلقة بمسرح المنبر:

بعد العمل على الأهداف المتعلقة بالمهارات الفردية للتعبير والتواصل، نعمل على بناء المهارات التقنية المتعلقة بمسرح المنبر. نعمل في الهدف الأول على تعزيز علاقة الفرد بجسده وقدراته التعبيرية، ويركز الهدف الثاني على علاقة الفرد بأفراد المجموعة المغلقة، بينما يتعلق الهدف الثالث بمهارات التواصل مع المجموعة الكبيرة المفتوحة، أي المجتمع المحلي. هذه المهارات تتلخص في رصد الهواجس الاجتماعية، توضيحها وإعادة تقديمها للمجتمع المحلي بطريقة خلاقة، ثم العمل بفعالية للبحث عن حلول لهذه المشاكل. تتلخص هذه الخطوات الثلاثة تقنياً في مسرح المنبر بخطوات هي: إعداد السيناريو الذي يعكس مشكلةً اجتماعية تتضمن حالة اضطهاد واضحة، تمثيل هذا السيناريو أمام الجمهور، التواصل مع الجمهور من خلال الميسّر، إشراك الجمهور في نقاش المشكلة والحلول وتعميم النقاش على مستوى المجتمع المحلي. خلال الدورة يتم تدريب المشاركين على أداء دور الميسّر (الجوكر)، إنما يتم التركيز على 3 أشخاص لتدريبهم بطريقة أكثر دقةً، وذلك تبعاً لطبيعة المشاركين ولمهارات التواصل التي يتميزون بها.

3,1,4 بناء المهارات التنظيمية والاجتماعية:
تصبح كل المهارات المكتسبة أكثر فعاليةً حين تقترن بالمهارات التنظيمية على المستوى المجتمعي. فالمشاركين في التدريب هم الذين سيروّجون لوسائل التعبير الجديدة التي اكتسبوها، بالتالي هم سينظمون عروض مسرح المنبر عبر التعاون مع منظمات المجتمع المحلي لدعوة الناس إلى العروض وسيعملون على متابعة نتائج النقاش الذي سينبثق من العروض بهدف توظيفها على المستوى الاجتماعي والتنموي. لذلك يتطرق التدريب إلى مبادئ تنظيم عروض مسرح المنبر وطرق الاستفادة منها.

3,2 برنامج التدريب والنتائج المطلوب بلوغها:
لتحقيق الأهداف المذكورة أعلاه نعتمد برنامجاً للتدريب على أربع مراحل هي:
- التنشيط الدرامي عبر تمارين تحمية وتحفيز التركيز والخيال والارتجال تهدف لتنمية الجسد كوسيلة تعبير وبناء المساحة الآمنة لتنمية التواصل فيما بين المشاركين (3 أيام).
- رصد عدد من المواضيع الاجتماعية الآنية الحساسة التي سيتم طرحها في مسرح المنبر، ثم إعداد ثلاثة عروض لمسرح المنبر حول تلك المواضيع، والتدريب عليها (يومان).
- عروض مسرح المنبر يقيمها المتدربون مع الجمهور المكون من المجتمع المحلي (3 عروض على 3 أيام).
- يوم واحد لمشاهدة تصوير العروض ومناقشتها وتقييمها.

3,2,1 المرحلة الأولى التمارين والألعاب الدرامية:
هي عبارة عن ثلاثة أيام متلاحقة يتم خلالها العمل على اكتشاف القدرات الذاتية لكل فرد وتطويرها، في مجال التواصل اللفظي وغير اللفظي، والانخراط الإيجابي في المجموعة. ثم يتم تعريف المشاركين بمبادئ المسرح التفاعلي ودوره الاجتماعي بالإضافة إلى قواعده الفنية والتقنية. وفي الحصيلة يتم العمل على رصد الهواجس الفردية والمجتمعية وتحويلها إلى فعل إيجابي وبنّاء يتمثل في مسرح المنبر.
يتم العمل خلال هذه المرحلة بأسلوب التمارين الجسدية والذهنية والحسية–الحركية وصولاً إلى بناء الثقة بين أعضاء الفريق وبالتالي خلق "المساحة الآمنة" للتعبير. كما يتم اعتماد وسائل درامية متنوعة لتشجيع المشاركين على البحث عن الهواجس الفردية والتعبير عنها بشكل آمن وبأسلوب إبداعي خلّاق.
يعمل المدرّب منذ البداية على وضع المشاركين في إطار شبيه بإطار مسرح المنبر، بطريقة غير مباشرة في البداية ومن ثم بطريقة مباشرة. بهدف تحسيسهم على أهمية مسرح المنبر وتسهيل لقائهم مع الجمهور بطريقة واثقة خلال المرحلة الثانية من المشروع.
نتائج outputs الأيام الثلاثة الأولى:
- فريق أكثر تجانساً.
- خلق المساحة الآمنة للتواصل.
- وضع واتباع حد أدنى من قواعد التواصل تعتمد على الاستماع وطرح الرأي بطريقة مقنعة ومن ثم الوصول إلى قرار جماعي.
- تحديد أولي للمواضيع التي سيتم طرحها في جلسات مسرح المنبر.
- تحديد سيناريو مبدئي للمشاهد الثلاثة واختيار الأشخاص الذين سيقومون بلعب الأدوار.
- الاتفاق على آلية وتوقيت ومكان اليومين المتبقيين من التدريب.

3,2,2 المرحلة الثانية: التحضير للعروض:
وهي عبارة عن يومين متباعدين لفسح المجال أمام المشاركين لإجراء بحث ميداني حول المواضيع التي سيتم طرحها في مسرح المنبر. أهم ما في هذه المواضيع أنها مفتوحة ومن دون نهاية والهدف من ذلك خلق النقاش مع الجمهور تمهيداً لدعوة المتفرجين إلى المسرح ليشاركوا بالنقاش والمقترحات وتمثيل المقترحات.
خلال هذين اليومين يتم استكمال أسلوب التمارين الجسدية والنفسية التي اتبعت في المرحلة الأولى لكن بنسبة أقل، حيث يتم التركيز على التمارين التقنية لتمثيل المشاهد الثلاثة. بالإضافة إلى تمارين للتواصل مع الجمهور خلال تقديم مسرح المنبر.
نتائج outputs المرحلة الثانية من التدريب:
- إنهاء التحضيرات لإقامة حلقة مسرح المنبر من الناحية التقنية والفنية.
- الاتفاق على زمان ومكان الحلقات المذكورة.
- الاتفاق على ترتيب المواضيع حيث ستخصص الحلقة الأولى لموضوع البيوت الجاهزة، والثانية لموضوع البطالة، والثالثة لموضوع الإدمان.

من الممكن إجراء تجربة حلقة لمسرح المنبر مع جمهور مكون من الأصدقاء مع إشراكهم بفعالية في هذه الحلقة.

3,2,3 المرحلة الثالثة: العروض:
يتم تكريس هذه المرحلة من المشروع لإقامة 3 جلسات/ عروض لمسرح المنبر مع جمهور من المجتمع المحلي (بالتعاون مع جمعيات محلية أو دولية) حول المواضيع التي يختارها المتدربون.
خلال العروض الثلاثة يلعب المدرب نفسه دور الميسّر، أي الوسيط بين الممثلين على المسرح والجمهور بهدف دعوة المتفرجين للمشاركة في النقاش وبأداء الأدوار. في بعض الحالات يمكن دعوة أحد المشاركين في الورشة للعب دور الميسر في الجلسة(العرض) الثانية أو الثالثة، أي بعد أن يكون المدرب قد لعب هذا الدور في العرض الأول.
يلي كل عرض جلسة نقاش وتقييم بين المدرب والمتدربين، يتم خلالها نقاش كل تفاصيل العرض وتقييم طريقة أداء المتدربين ومشاركات المشاهدين وتفاعلهم. كما يتم نقاش أداء الميسر وبحث إمكانية أن يقوم أحد المتدربين بهذا الدور في العرض التالي. خلال العرض الأول، غالباً ما يكون المتدربون خائفين من فشلهم أو من تعرضهم للسخرية من أصدقائهم. لكن بعد العرض سيشعروا بنجاحهم وبالتعاطي الإيجابي معهم ومع ما يفعلوه من قبل أصدقائهم وكذلك من قبل الجيل القديم (جيل الأهل)، مما يشجعهم على إقامة العرضين التاليين بحماسة وطلاقة مع كسر حاجز الخوف.
من خلال تجربتنا غالباً ما يخبرنا المشاركون وكذلك الجمعيات المنظمة للمشروع أن العروض كانت تخلق ديناميةً ملفتةً داخل المجتمع المحلي في الأيام التي تلي العروض، حيث يستمر النقاش حول المواضيع المطروحة مما يدفع السلطات المحلية للاهتمام بتلك المواضيع والمشاركة بالبحث عن حلول. هذا الاهتمام من شأنه أن يزيد من ثقة المشاركين بأنفسهم وبما يفعلوه. يذكر بعض المشاركين الشباب أنهم يشعرون بتغير سلوك وجهاء المجتمع المحلي معهم، حيث يتعاطون معهم بشكل أكثر جدية على غير عادة.

3,2,4 المرحلة الرابعة: التقييم والخطط المستقبلية:
بعد الانتهاء من تقديم العروض الثلاثة، يجتمع المدرب بالمتدربين لمشاهدة تصوير فيديو للعروض. تتم مناقشة العروض بإيجابياتها وسلبياتها والأثر الذي تركته على المجتمع المحلي والأثر الذي تركته على المشاركين أنفسهم. ثم يتم تقييم المشروع ككل ووضع الخطط المستقبلية لمتابعة العمل بعد إقفال المشروع.

3,3 بناء جلسات التدريب:
ينطلق المخرج والباحث الروسي قسطنطين ستانسلافسكي من فكرة أن الإنسان وحدة متكاملة لا تتجزأ، وبالتالي لا يمكن فصل الأجهزة الجسدية عن النفسية. فالنشاط الجسدي ينعكس بشكل مباشر وواضح على الحالة النفسية للفرد، كما أن الحالة النفسية تنعكس بشكل مباشر على السلوك الجسدي. يمكن أن تعبّر الفكرة عن نفسها من خلال الجسد، مثل فكرة الطعام تتجلى في سيل اللعاب، والحب يرسم ابتسامة على الوجه، والكراهية قد تعطي ملامح قسوة. (29) تشكل الحواس الخمس صلة الوصل الأساسية بين الجسدي والنفسي. إنها المعبر الجسدي للوصول إلى الأحاسيس الداخلية، ويمكن الوصول من خلال ذاكرة الحواس إلى ما يسمى بالذاكرة الانفعالية. الحواس الخمسة مترابطة، والنشاط الجسدي نشاط مترابط للجسد كله، فنحن نتنفس بكل جسدنا، بذراعينا وساقينا وقدمينا رغم أن الجهاز التنفسي يضطلع بدور قيادي في هذه العملية، ونحن نتكلم أو نغني بجسدنا كله وليس بأوتارنا الصوتية فقط.
تبعاً لمنهج أوغستو بوال فإن معظم الألعاب والتمارين مرتبطة بتنشيط الحواس الخمس وصولاً إلى تنشيط الذاكرة الانفعالية المرتبطة بالحواس. يواجه الجسدَ العالم الخارجيّ عبر الحواس، فهي التي تلتقط الإشارات وهي التي تعاني. إننا نحس بالقليل مما نلمس، ونستمع إلى القليل مما نسمع ونرى القليل مما ننظر إليه. إننا نلمس ونسمع ونرى وفقاً لخصوصيتنا: الجسد يكيّف نفسه للمهمة التي يقوم بها.
بهذا الغرض تُبنى جميع جلسات التدريب على ثلاث مراحل. تبدأ كل جلسة بتمارين وألعاب للتحمية، ثم ندخل في تمارين أكثر دقةً متعلقة بالتركيز وبشكل خاص بتنشيط الحواس وذاكرة الحواس، ثم أخيراً تمارين الارتجال التي من شأنها تسهيل عملية الإبداع وصولاً إلى خشبة المسرح.

3,3,1. التحمية:

التحمية مصطلح يطلق على تمارين التهيئة الجسدية التي تخضع لها المجموعة لدى البدء بحصة الدراما أو بالتدريبات على العمل المسرحي، وهي مجموعة من التمارين التي تعمل على شحن الفرد بطاقة تساعده على القيام بجهد جسدي متواصل.

وبما أن أداتنا الرئيسية في العمل الدرامي هي الجسد، فعلينا أن نطوِّع هذه الأداة ونصقلها حتى تتمكن من التعبير بحرية وطلاقة. قد يأتي المتدرب إلى حصة الدراما بحالة حماس أو هبوط، فتشكل التحمية دور الميزان أو البوصلة لهذه الطاقة وتفتح المجال أمامه لاستقبال طاقات الآخرين وبث طاقته بسلاسة وتناغم مع المجموعة. يخضع الجسد أحياناً في سلوكه اليومي لسلوكيات خاطئة تؤثر على ليونته وقدرته على التفاعل ومستوى عفويته ومقدار استيعابه وتفاعله مع محيطه. لذا تعمل تمارين التحمية على تليين المفاصل التي تشكل البوابات التي تمر عبرها الطاقة إلى جسدنا بواسطة التنفس، فإذا كانت هذه الأبواب مغلقة تراكمت الطاقة خلفها وتحولت إلى عقد وأوجاع، وشكلت أمراضاً في بعض الأحيان. لذلك فإن مفتاح الجسد السليم في التنفس السليم. (30)

يتنفس الأطفال بشكل طبيعي من أسفل بطونهم، ويرسلون النفس إلى كافة أنحاء جسدهم دون معوقات. ومع تقدم الطفل في السن وبدء تشكل وعيه لمحيطه ولذاته ككائن في جماعة، يبدأ بخسارة عفويته شيئاً فشيئاً، ويبدأ تنفسه بالانحسار، ويتغير الموقع الذي يندفع منه النفس من أسفل بطنه تدريجياً إلى منطقة الصدر. ومع تراكم تجاربه وخصوصاً تلك التي تثير ردود فعل سلبية تقصر مسافة التنفس، وتضعف سلاسة انتقالها في الأوردة، وسهولة مرورها بين المفاصل. هذا بدوره يخلق توتراً في العضلات وشداً في الأوتار، ويقلل من قدرة الفرد على الوصول إلى أوضاع جسدية كانت تسهل عليه في طفولته. (31)

ترتكز تمارين التحمية على تعزيز التنفس السليم ودوره في فتح القنوات الجسدية المختلفة. وقد صممت تمارين جسدية متنوعة لإثارة الجهاز التنفسي وتعديل عمله، مثل تمارين السير والركض والتنفس الجماعي وتمارين تليين المفاصل وغيرها مما يشجع المتدرب على نقل جسده إلى منطقة جديدة لم يختبرها بعد أو تناسى وجودها مع الزمن. تؤدي هذه التمارين أيضاً إلى بناء مجموعة منسجمة وخلق ثقة متبادلة بين أفرادها بعد كسر الحواجز التي تعيق التواصل العفوي.

تشكل تمارين التحمية في المرحلة الأولى من التدريب ثلث المدة الزمنية للحصة الواحدة، وتتقلّص في المرحلة الثانية مع التقدم إعداد العروض لتصبح بين 10 و15 دقيقة.

3,3,2. التركيز:

التركيز هو يقظة الحواس وتفاعلها نحو هدف معين. هذا النوع من التمارين يلي تمارين التحمية في حصة الدراما. يساعد التركيز على تهيئة العقل للقيام بفعل ما بطريقة معمّقة، وفي الوقت نفسه المحافظة على الاتصال مع العناصر الأخرى المحيطة بذاك الفعل.

تساعد تمارين التركيز على إثارة حواس المتدرب واستفزاز خياله واستنباط مشاعره وربط المفاهيم المجردة بالتعبيرات اللغوية والحسية والجسدية، مما يضاعف جودة أدائه ويحسن من إدراكه لذاته ولما حوله.

تساعد تمارين إيقاظ الحواس المتدرب على تطوير وعي هام بما يدور حوله، ليس فقط في العمل المباشر في حصة الدراما، وإنما تنعكس على أدائه الإجمالي في حياته العامة. لتنشيط الذاكرة أهمية مزدوجة، آنية ومستقبلية، فهي تدخل المتدرب إلى مناطق جديدة من وعيه لذاته، وتنشط مخيلته وتساعده على الدخول في عالم الفانتازيا.

تساهم تمارين التركيز في تهيئة الذهن بعد أن يتهيأ الجسد في تمارين التحمية، حتى ينتقل المتدرب إلى مرحلة الارتجال، حيث انطلاقة الروح إلى مرحلة الإبداع. (32)

تشكل تمارين التركيز في المرحلة الأولى من الدورة ثلث المدة الزمنية للحصة، وتتقلّص في المرحلة الثانية مع التقدم لإعداد العروض لتصبح بين 10 و15 دقيقة.

3,3,3. الارتجال:

الارتجال هو عملية تقوم على ابتكار شيء ما أو أدائه دون تحضير مسبق. (33) والارتجال في المسرح يعني أن يقوم الممثل بأداء شيء غير محضّر سلفاً انطلاقاً من فكرة أو مقدمة theme معينة، وبهذا يكون لأدائه صفة الابتكار والإبداع. يُعتبَر الأداء الارتجالي في المسرح بعفويته نقيض الأداء المحضّر مسبقاً والقائم على ما اكتسبه الممثل وطوّره خلال تحضير العرض. (34) وقد كان الارتجال معروفاً في مختلف الحضارات على شكل مهارات أو ألعاب تقوم على ابتكار شيء ما يقوم به المؤدي أو اللاعب. يُستخدم الارتجال في إعداد الممثل ضمن التدريبات لتحضير العرض المسرحي، لذلك يدخل الارتجال في مناهج المعاهد المسرحية على شكل تمارين متنوعة. من أهم التجارب التي استندت على الارتجال في إعداد الممثل تجربة المخرج والمنظر الروسي قسطنطين ستانسلافسكي (1863–1938) وفسيفولدميرخولد وبيتر بروك وغيرهم (35). كذلك تُستخدم تقنيات الارتجال في المسرح المدرسي ضمن توجيه تحريض الإبداع عند الأطفال. من جهة أخرى أثبتت تقنيات الارتجال فعاليتها في العلاج النفسي وصارت تشغل حيزاً مهماً في السيكو دراما.

هو القسم الذي يُوظف فيه المتدرب حصيلة طاقاته التي تراكمت عبر التمارين المختلفة، فينسجها معاً ويقدمها مع إضافة تفاعله مع الآخرين. في الارتجال ديناميكية عالية ومهارات عديدة.

هو الجزء الأكثر أهمية من حيث أنه المختبر الذي تتم فيه كافة التجارب التي تحث العفوية والمخيلة على الانطلاق نحو بناء الشخصيات والمواقف، وتفاعلاتها وحركتها في المكان والزمان نحو الهدف المحدد. إنه المحرك للطاقات الإبداعية، والمؤكد على الموهبة والمطور للمعرفة العملية.

ينطلق الارتجال نحو العرض، وهو قابل للقياس. يوظف المتدرب في الارتجال الوعي المعرفي لمعطيات التمرين، والإدراك الحسي والعضوي للشخصية في دور، وينمي العفوية في التفاعل المبني على العلاقات بين شخصيته والشخصيات الأخرى والأحداث المختلفة. الارتجال يطوّر التعبير اللغوي ويعمّق الإحساس بالمسؤولية والوعي الاجتماعي. مع تقدم الطفل في السن يخسر عفويته وقدرته على استفزاز خياله بسلاسة وفيض، وهذا عائد إلى التنشئة الاجتماعية ومحددات البيئة الثقافية للمجتمع. لذا نرى أن الطفل يبدأ بخسارة اندفاعه تدريجياً، ويتخلى عن تقمص الأدوار التي تشكل لعبته المفضلة في مرحلة الطفولة.

يميل الفرد في مرحلة المراهقة إلى الانطواء والانعزالية إذا ما تعرض في طفولته للتعنيف أو التأنيب. وعليه فإن الارتجال يكفل إعادة ترميم شخصيته ومهارات التواصل لديه. يتم تخصيص الزمن الأكبر من الحصة لبناء الشخصيات وتحديد الزمان والمكان تأكيد الأفعال وإيجاد العلاقات الرابطة بين عناصر العمل المسرحي كافة، سواءً كان الارتجال قائماً على النص أو من دونه.

3,4. إجراءات السلامة:

ترتكز الأنشطة المتعلقة بالدراما على دعوة الفرد إلى البحث الداخلي في أحاسيسه، في ذاكرة الجسد وذاكرة الحواس، وصولاً إلى تحفيز الانفعالات والذاكرة الانفعالية. هذا الانخراط الشخصي بالغ الأهمية، ومن شأنه مساعدة الفرد على إطلاق أحاسيسه وانفعالاته وعلى التحكم بها. لكن هذه "الورشة" الشخصية لا تخلو من بعض التأثير على التوازن النفسي للأفراد.

3,4,1. ضرورة الخضوع للتمارين قبل تطبيقها على الآخرين:

إن التوقف والتأمل في آثار الحياة على الجسد وعلى المخيلة ليس بالعمل السهل، رغم النتائج المهمة التي يمكن أن تنتج عنه. لذلك فإن أحد أهم أهداف هذا النوع من الدورات هو تأمين الظروف المناسبة لكي يختبر كل مشارك طبيعة المشاعر والانفعالات التي يتعرض لها، قبل أن يطبق هذا التدريب على غيره من المستفيدين النهائيين.

لا يمكن لأي فرد أن يدير أياً من الأنشطة المذكورة في هذا الدليل، من دون أن يختبر بذاته وعلى ذاته هذا النشاط.

إذا اختبر الأنشطة والانفعالات التي تنتج عنها يصبح أكثر حذراً وعقلانيةً عند التعامل مع المستفيدين الآخرين. أي تمرين عندما نقرأه يبدو لنا لعبةً سهلةً وبسيطةً وبديهية. لكن عند تنفيذه نكتشف أنه يفتح الباب أمام الكثير من الإسقاطات. حين ننشط مخيلتنا يمكن أن تستعيد الذاكرة لحظاتٍ جميلة كما يمكن أن تفتح صوراً أليمة. هذه الانفعالات سعيدةً كانت أم أليمة، من الأفضل أن تخرج في إطارٍ تدريبي آمن برفقة مدرب ذي خبرة في التعامل مع هذه الحالات، من أن تخرج في إطار غير مضبوط، مع المستفيدين مثلاً أو على خشبة المسرح. لذلك، فإن مستوى الحذر يكون أكبر عند تطبيق التمارين للمرة الأولى. وهو يكون أكثر أماناً في حال كان المدرّب قد اختبرها على نفسه قبلاً.

3,4,2. المساحة الآمنة للتعبير:

نعمل خلال التدريب على خلق ما يسمى "المساحة الآمنة للتعبير" وهي مساحة من الثقة المتبادلة يكتسبها المتدربون تجاه بعضهم البعض وتجاه المدرّب بشكل تدريجي. لهذا السبب نبدأ دائماً بالتمارين الحركية الخفيفة ونترك التمارين الأكثر حدةً وعمقاً إلى مرحلة متقدمة من الدورة.

تنشأ المساحة الآمنة من مبدأ أساسي أن كل ما يحصل داخل القاعة يبقى داخل القاعة. يعني ذلك أن يلتزم كل مشارك بالسرية التي تحمي زميله أو زميلته من أي تصرف ينتج عن التعبير الحر الذي نشجعه عليه. السرية تحمي الجميع لأن يشارك ويعبّر الجميع. وبالتالي تشجع الجميع على إطلاق قدراتهم التعبيرية إلى الحد الأقصى بشكل متناغم ومتوازٍ.

على المدرب أيضاً أن يحرص على حماية كل فرد من نفسه! أي أن يضع حدوداً لمستوى التعبير ولا يسمح لأيٍّ من المشاركين أن ينزلق نحو التعبير المفتوح عن مشاعره وانفعالاته بشكل يجعله يندم لاحقاً. يحرص المدرب على ضبط إيقاع التعبير. أي أن يكون مستوى التعبير عند المشاركين متساوياً تقريباً ومتدرّج. كي لا يشعر أحد المشاركين أنه انكشف أمام الآخرين بينما هم يحمون أنفسهم من الانكشاف. تنشأ المساحة الآمنة بشكل عفوي وبالتدريج.

تتعزز المساحة الآمنة مع الضوابط التي يضعها المدرّب على طريقة تعاطي كل مشارك مع أشكال التعبير لدى الآخرين. أولى القواعد هي "عدم الحكم" "no judgment" أخلاقياً أو مهنياً على الآخر من خلال تصرفاته. ثم "عدم التحليل"، أي الابتعاد عن تحليل شخصيات الآخرين من خلال سلوكهم خلال التعبير. فحين يناقش كل مشاركٍ نتائج الارتجالات والمشاهد التي أدّاها زملاؤه، عليه أن يتكلم عن انطباعه الشخصي وشعوره هو (هي) خلال المشاهدة، ولا يتكهن أو يحلل شعور الآخر الذي يعبّر على المسرح.

هناك إجراءات شكلية تساهم أيضاً في تعزيز المساحة الآمنة، منها عدم السماح لأحد من خارج المجموعة أن يشاهد أياً من التمارين إلا في حالات قصوى وبموافقة كل المشاركين، ودعوة المشاركين للالتزام بقواعد مثل الدخول والخروج على الوقت وعدم استعمال الهاتف الخليوي ووسائل التواصل الاجتماعي خلال التدريب. كذلك طلب موافقة المشاركين قبل القيام بأي عملية تصوير فوتوغرافي أو فيديو، وتنبيه المشاركين قبل المباشرة بالتصوير، وكذلك التنبه إلى عدم أخذ الصور خلال الأنشطة ذات الطابع الانفعالي.

تتحقق المساحة الآمنة لدى المشاركين مع التعرّف المتبادل على الجوانب الإنسانية في شخصيات بعضهم البعض، وليس الانكشاف أمام بعضهم البعض. وبين التعرف والانكشاف فرق كبير، على المدرّب إدراكه وإدارته.

3,4,3. تكييف التمارين تبعاً للواقع النفسي والاجتماعي:

التمارين المقترحة كثيرة ومتنوعة، في بعضها تعليمات متعلقة بالإمساك بالأيدي أو إغلاق العيون أو الاستلقاء والاسترخاء أو تحريك المفاصل وغير ذلك. في بعض الأحيان تتعارض بعض التعليمات مع العادات والتقاليد المقبولة في مجتمع معيّن. على المدرب أن يعي ذلك وأن يعمد فوراً لتحويل التمرين بشكل لا يمس بأيٍّ من العادات والتقاليد المتبعة. في التمارين لا شيء نهائي، كل شيء قابل للتعديل مع الحفاظ على روحية التمرين وهدفه.

تتطلب بعض التمارين الجلوس على الأرض، ونصادف أحياناً مشاركين لا يرغبون بذلك، علينا احترام رغبتهم وتحويل الجلوس إلى الكراسي أو إيجاد تدبير يسمح بجلوس البعض على الكراسي والبعض الآخر على الأرض. كذلك الأمر بالنسبة للاستلقاء، خاصة في تمارين الاسترخاء، يمكن الاستعاضة عن الاستلقاء بترتيب وضعية الجلوس بشكل يريح جسد المشارك ويساعده على تنفيذ نشاط الاسترخاء.

أما بالنسبة لإغماض العيون فالمسألة أكثر حساسيةً. يمر الفرد أحياناً بحالةٍ من عدم التوازن النفسي، يشعر خلالها بفقدان السيطرة على المكان المحيط به، على الزمان، وعلى ذاته وتصرفاته أمام الآخرين. يشتد هذا الشعور في حال تعرض الفرد لصدمات أو تجارب أليمةٍ. بعض هؤلاء الأشخاص لا يتحملون إغلاق عيونهم. هناك أفراد آخرون يتجنبون بكل بساطة إغلاق عيونهم بسبب إحساسهم بعدم الثقة بمحيطهم. على المدرب الانتباه إلى عدم الضغط على أيٍّ من الأفراد لإغلاق عينيه في حال لم يكن يرغب بذلك. وأكثر من ذلك، عليه دائماً أن يسأل كل فرد إن كان يزعجه إغلاق عينيه أم لا. في أقصى الحالات، يمكن للمدرب أن يعدّل في التمرين بشكل لا يضطره لإغلاق العيون، أو أن يلغي التمرين تماماً ويستبدله بتمرين آخر. في الأنشطة المقترحة وعددها 84، هناك 10 تمارين تتضمن إغلاقاً لعيون بعض أفراد المجموعة، بعضها يمكن تطبيقه مع العيون المفتوحة وبعضها الآخر يمكن إلغاؤه أو تعديله عند الحاجة.

3,4,4. الحالات الانفعالية خلال ورشة التدريب:

في حال تعرض أحد المشاركين لحالة انفعالية خلال أحد التمارين، على المدرب الانتباه إلى عدم التجاهل وبنفس الوقت عدم الإصابة بالهلع، وكذلك ضبط الهلع الذي يمكن أن يحصل بين المشاركين. الحالات الانفعالية هي حالات تعبير يمكن أن تتجسد بالبكاء أو الصراخ أو الصمت والشرود أو الخروج المفاجئ من القاعة وصولاً (في حالات نادرة جداً) إلى الإغماء. وهي تنتج أحياناً عن استعادةٍ لصوَر أو لذكريات أو لأحاسيس جسدية أليمة أو عند تذكر شخص عزيز تم فقدانه. في حال تصرف المدرب والمجموعة بالشكل السليم، من شأن التعبير عن الانفعالات أن يساعد الشخص على الشعور بالراحة، لا بل يمكن أن يساعده على تجاوز محنةٍ وتحرير كبتٍ كان يعيق حياته من قبل. ويمكن أن يساعده كذلك على تجاوز حالة حداد عالق منذ زمن. وهناك سلسلة من الإجراءات على المدرب اتباعها في هذه الحالات هي:

- على المدرّب أن يحافظ على هدوئه. يترك للفرد بعض لحظاتٍ ليعبّر عن انفعالاته.
- على المدرّب أن يصمت للحظة، أن يفكّر بمدى تأثير الحالة الانفعالية عليه هو شخصياً. ماذا أيقظت هذه الحالة من صور وذكريات لديه شخصياً. أن يتعرف على طبيعة تأثره وانخراطه وأن يحاول السيطرة على نفسه وانفعالاته. لأنه لن يتمكن من السيطرة على انفعالات الآخرين في حال لم يسيطر على مشاعره وانفعالاته الداخلية الشخصية.
- يطلب المدرّب من الجميع الابتعاد عن الفرد الذي عبّر عن انفعاله، ثم يطلب من الشخص الأقرب منه من بين الحاضرين أن يحيط به يمسك بيده ويطمئنه، من دون أي مواعظ. يمكن أن يقدم له الماء ومن الضروري أن يجلس في المكان الأكثر عرضةٍ للهواء النقي.
- بعد أن يهدأ الشخص، ويستعيد السيطرة على زمام أموره، يعبّر له المدرّب أمام المجموعة عن شكره على الثقة التي منحها للمجموعة بأن سمح لنفسه أن ينفعل أمام الجميع دون حرج. ويتمنى أن تكون المجموعة كلها أهلاً لهذه الثقة.
- يسأل المدرّب الشخص إن رغب بمشاركة المجموعة بأي شيء سواءً كان متعلقاً بالموضوع الذي سبب له الانفعال أو بأي موضوع آخر. في حال عدم رغبة الفرد بالمشاركة لا يصر عليه المدرّب. غالباً، يشعر الشخص بالذنب ويعبّر عن ذلك ويعتذر من المجموعة على تعكير الجلسة. على المدرّب توضيح أن هذا الانفعال هو من حقه وأن التعامل معه هو جزء من عمل المجموعة وهو لا يؤخر العمل التدريبي بل يعززه ويغنيه.
- يطلب المدرّب من كل أفراد المجموعة أن يشاركوا الفرد بكلمة أو جملة "من القلب إلى القلب" تعبّر عن مشاعره خلال الحالة الانفعالية التي حصلت. من الضروري تنبيه الجميع بأن لا تتضمن الجملة أو الكلمة أي "نصيحة" موجهة للفرد الذي انفعل وأي "تحليل" لما حصل، بل أن تقتصر المشاركة على وصف مشاعر الشخص الذي يشارك وانطباعاته الشخصية.
- يوجه المدرّب نفسه جملةً "من القلب إلى القلب" للفرد الذي انفعل.
- يطلب المدرب من الفرد نفسه أن يقول للآخرين كذلك شيئاً من القلب إلى القلب.
- عندما يتأكد المدرب أن الموضوع تم تجاوزه يمكن له اقتراح لعبة أو تمرين من نوع تمرينات بناء المجموعة أو تمرينات الإغلاق (بعضها مذكور في الفقرة التالية).
- يسأل المدرب الفرد على انفراد إن كان يحتاج إلى أي مساعدة أو استشارة نفسية فردية. في حال كان المدرب معالجاً نفسياً يعرض المساعدة، وفي حال توفر معالج نفسي في المكان أو ضمن المنظمة التي تنظم التدريب يحوّله إلى الشخص المناسب.

3,4,5. الحالات الانفعالية خلال عروض المنبر:

كذلك يمكن أن تحصل خلال عروض المنبر بعض الحالات الانفعالية لدى المشاهدين/الممثلين خلال أدائهم للدور على المسرح أو بعد ذلك بقليل. ونذكر فيما يلي حادثتين حصلتا خلال تنظيم عروض المنبر حيث كان كاتب هذا البحث يقوم بدور الميسر:

في إحدى القرى كانت مجموعة من المحترفين تؤدي عرضاً منبرياً حول العنف الأسري القائم على النوع الاجتماعي. يمارس الزوج في القصة اضطهاداً لزوجته الشابة خلال قيامها بالأعمال المنزلية وهي تستخدم مكنسةً بعصا طويلة. قدّم شخص من الجمهور اقتراحاً للحل وطلب منه الميسر أن يؤدّي اقتراحه عبر لعبه دور الزوجة. صعد المشاهد/الممثل إلى المسرح وهو رجل طويل القامة، عريض البنية. عندما شرع بإداء اقتراحه حاول الممثل الذي يؤدي دور الزوج تأدية وظيفته عبر عرقلة الحل المقترَح، فرمى المشاهد/الممثل بالمكنسة بوجه الممثل بكل عزمه وقوته. لحسن الحظ أن الممثل تمكن من الإفلات ولم يصب بأذى.

أصبح الميسر بعد هذه الحادثة يشدد قبل الشروع بأي إداء لمشاهد/ممثل، على ضرورة التقيد ببعض القواعد وهي عدم القيام بأي تصرف عنفي جسدي، عدم اللمس بالأيدي تحت أي ذريعة، عدم توجيه عبارات تؤذي شعور الحاضرين، عدم التعرض للدين والمعتقدات السائدة.

في حادثة أخرى، كان موضوعها الاستغلال الجنسي للأطفال، اقترح أحد المشاهدين حلاً وصعد إلى المسرح ليؤدي دور الطفل المتعرّض للاستغلال. خلال إدائه للدور، كان الميسّر يراقبه ولاحظ أنه بدأ يشرد وكأنه يستعيد صوراً كان قد عاشها، فأوعز لأحد الممثلين بافتعال حدث جديد يحيّد الأنظار عن الحدث الأساسي مما أدى لاستعادة المشاهد/الممثل زمام أموره. دعاه الميسر للخروج من الدور بالطريقة المتعارف عليها في مسرح المنبر محاولاً تهدئته ومساعدته على العودة إلى الواقع بسلام. ثم بعد عودة المشاهد/الممثل إلى مكانه ومتابعة عرض المنبر حتى النهاية، تقدم الميسر من الشخص المعني بشكل شخصي وسأله إن زعجه شيء خلال وجوده على المسرح فأجاب بأنه تذكر حادثة قديمة وأبدى استعداده لسرد قصته، عندها نصحه الميسر بالذهاب إلى معالج نفسي يعمل في المجتمع المحلي الذي ينتمي إليه الشخص وتم التحويل بهذه الطريقة.

يختلف الهدف في وضعية عروض المنبر المفتوحة كلياً عن وضعية الورشة التدريبية المغلقة. يجب أن تكون إجراءات الحماية هنا أكثر شدة. يعمل المدرب خلال الورشة التدريبية مع المجموعة على خلق المساحة الآمنة للتعبير. وبالتالي فإن المجموعة تكون مهيّأةً لاحتضان أي حالة انفعالية وتحويلها بطريقة إيجابية وآمنة. أما في حالة المنبر فإن الجمهور الواسع الذي يلتئم لمدة ساعة أو ساعتين ليس مهيّأً لأي احتضان. وبالأساس فإن الميسر لا يعلم من هم الأشخاص الموجودين في الجمهور وما هي طبيعة استعدادهم النفسي أو الاجتماعي لتفهّم أي حالة انفعالية فردية واحتضانها. لذلك، على الميسر أن يكون متنبّها لطبيعة الأشخاص الذين يتبرّعون للمشاركة كمشاهدين/ممثلين، وأن ينبّه الممثلين لاتخاذ الحيطة وعدم التمادي في الضغط النفسي عليه. لذلك فإن التعرّف على المشاهد/الممثل قبل بداية أدائه للدور أمر ضروري. يجب على الميسّر خلال لحظات التعرّف أن يستبق أي حادثة يمكن أن تحصل. وفي بعض الحالات يمكنه أن يستغني عن دعوة الشخص للتمثيل وأن يحوّل الموضوع للنقاش العام بدل التمثيل. أما في حال حصلت أي حالة انفعالية، يمكن للميسر القيام بالخطوات التالية:

- إيقاف المشهد، أو الطلب من أحد الممثلين بأن يفتعل حدثاً آخر لتحويل الانفعال وتحويل الأحداث، ثم إيقاف المشهد.
- يدعو المشاهد/ الممثل للخروج من مكان التمثيل ومن الدور، يناديه باسمه الأساسي ويتكلم عن الشخصية التي أداها باسمها. يشكره على جرأته ومشاركته ويمدح القدرة العالية لديه على التمثيل. الهدف هنا (بعكس الوضع في الورشة التدريبية المصغرة) هو تحويل أنظار الجمهور عن الحالة النفسية لهذا الفرد لحمايته أمام مجتمعه المحلي من الأحكام الأخلاقية أو السخرية أو التنمر أو الشفقة. وتحويل الموضوع إلى مديح لقدرة الشخص على الأداء والتمثيل. المشاهد/الممثل يلتقط غالباً الإشارة ويدخل في هذه اللعبة.
- يسأله بعض الأسئلة عن الشخصية التي لعبها وعن دوافعها مع التركيز على التفريق بين اسم الشخصية واسمه هو، بهدف تحويل اهتمام الفرد من نفسه إلى الشخصية. أي تحويل تركيزه على نفسه إلى عملية إسقاطية أكثر أماناً.
- بعد شكره على المشاركة والمناقشة يدعو الجمهور للتصفيق ويدعوه للعودة إلى مكانه.
- يتوجه الميسر بعد انتهاء عرض المنبر بشكل شخصي إلى الشخص المعني للاطمئنان عليه. ويقترح عليه تحويله إلى المكان المناسب للمساعدة.



4. وصف مفصّل للتمارين

4،1. اليوم الأول / القسم الأول:

4،1،1. الاسم والتوقعات:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجماعة

الموضوع: تعارف

الشكل: زوجي ثم مجموعة كبيرة

المدة: 20 دقيقة

أهداف النشاط: تعرف المدرب على خلفيات المشاركين وتوقعاتهم.

يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات من شخصين.

على كل شخص أن يعرّف زميله على نفسه بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- الاسم ومعناه اللغوي وإلى ماذا يرمز وقصة التسمية (إن وجدت).
- المكان الذي جاء منه الشخص.
- ما هو اختصاصه الأساسي وماذا يعمل حالياً.
- توقعاته من الدورة.
- كل شخص يقدّم زميله للآخرين / المدرب يقدم نفسه.

4،1،2. العقد:

نوع النشاط: تنظيم

المحور: الجماعة

الموضوع: قواعد عامة

الشكل: المجموعة الكبيرة

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: وضع قواعد عامة للدورة.

- العقد: يطلب المدرب من كلٍّ من المشاركين اقتراح بنود لقواعد العمل والتواصل خلال الدورة.
- يدوّن هذه الاقتراحات بعد موافقة المجموعة على ورقة كبيرة وتعلّق الورقة كمرجعية تنظيمية لكل فترة التدريب.

4,1,3. يوم سعيد:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجماعة

الموضوع: تعارف

الشكل: المجموعة الكبيرة

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: التعرف على الأسماء / تعزيز التواصل البصري / كسر الجليد.

- يحدد المدرب مربعاً في القاعة لكي يلتزم المشاركون بعدم الخروج من حدوده.
- يطلب من المشاركين المشي في المربع مع هدف تعبئة كل الفراغات في المساحة دون توقف.
- يمشي المشاركون بكل الاتجاهات مع الحرص على عدم الدوران باتجاه واحد تجنباً للإحساس بالدوار.
- على كل مشارك أن يتوقف للحظة أمام زميل له، ينظر إلى عينيه ويلقي التحية عبر الابتسام.
- على كل مشارك أن يتوقف أمام كل زميل ويسلم عليه باليد (تلغى هذه الفقرة في حال وجود موانع اجتماعية للتلامس بين الجنسين).
- على كل مشارك أن يتوقف أمام كل زميل ويذكر اسمه.
- على كل مشارك أن يتوقف ويذكر اسمه مع إضافة إحساس بالخوف / ثم الفرح/ ثم الحزن / ثم السخرية...

4,1,4. زيارة المفاصل:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تهيئة

الشكل: دائرة

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: زيارة مفاصل الجسد وإيقاظها.

- يطلب المدرب من المشاركين الوقوف في دائرة.
- على الجميع ترتيب وضع الأقدام بشكل متوازٍ مع ثني الركبة وإرخاء الكتف والأيدي
- تنفس عميق مع تفعيل المفاصل.
- يبدأ المدرب تحريك أصابع رجله بشكل دائري مترافق مع شهيق ثم زفير. على الجميع محاكاة حركته.
- ثم يحرك كل مفصل من الأسفل إلى الأعلى بالطريقة ذاتها بشكل دائري متكرر ومترافق مع شهيق عميق ثم زفير.
- تحريك واسترخاء كل المفاصل من القدمين إلى الرأس. مع التركيز على تحريك المفاصل برفق ولطف ودون تشنج أو شد. تحريك المفاصل بطريقة دائرية صغيرة عند فقرات أسفل الظهر ومنطقة الصدر ومن دون تكبير الحركة، وذلك بهدف تفعيل تلك المناطق.
- التركيز على منطقة الكتف والرقبة.

4,1,5. السير بسرعات مختلفة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تليين الجسد

الشكل: جماعي عشوائي

المدة: 5–7 دقائق

أهداف النشاط: تحرر الجسد من سرعته المألوفة.

- يطلب المدرب من المجموعة السير في المساحة في كل الاتجاهات مع مراقبة كل الاتجاهات.
- السير بسرعة عادية (سرعة صفر).
- يطلب من الجميع زيادة السرعة 25%. ثم المحافظة على هذه السرعة. والمحافظة على التنفس.
- زيادة السرعة 50% والمحافظة عليها.
- زيادة السرعة 75% والمحافظة عليها.
- زيادة السرعة 100% والمحافظة عليها.
- ثم يطلب المدرب تغيير السرعات بشكل عشوائي (من 100 إلى 25 ثم 75 ثم 0 ثم 50...).
- ثم يطلب من الجميع السير بسرعة 25– (سرعة سالبة أي Slow motion).
- ثم الانتقال إلى سرعة 50– و75– والوصول إلى 100– (أي التجمد التام).

4,1,6. السير في المساحة في مجموعات:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تليين الجسد

الشكل: جماعي عشوائي

المدة: 5 – 7 دقائق

أهداف النشاط: كسر الحواجز الجسدية بين أفراد المجموعة.

- يمكن إلغاء هذا التمرين في حال تعارضه مع العادات الاجتماعية للمجموعة (موانع الملامسة بين الجنسين).
- يطلب المدرب من المجموعة السير في المساحة في كل الاتجاهات وبسرعات مختلفة
- أثناء السير يطلب المدرب تشكيل مجموعات من شخصين / كل مجموعة تسير بشكل متوازٍ وكأنها شخص واحد.
- يطلب المدرب تغيير السرعات (25، 50، 100، 75–، 50–...).
- تشكيل مجموعات من 3 أشخاص / تغيير السرعات / تغيير الاتجاهات.
- تشكيل مجموعات من 4 أشخاص / تغيير السرعات / تغيير الاتجاهات.

4,1,7. السير بأعين مغلقة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الفراغ

الموضوع: الإحساس بالمساحة

الشكل: مجموعة

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: اكتساب ثقة أكبر بالحيز المحيط.

- يطلب المدرب من المشاركين أن يغمضوا عيونهم جيداً ويسيروا في المساحة.
- يسير الجميع بسرعة 25% مع الحفاظ على التنفس / الحفاظ على التحكم بالجسد.
- يجمد الجميع / كل شخص يحاول معرفة أين هو الآن في المساحة / ومن هم الأشخاص بقربه / يفتح عينيه يرى حوله.
- يعيد أغلاق عينيه / يتابع بسرعات متنوعة يوحي بها المدرب.
- لوازم: الأغراض في الفراغ.

4,1,8. دائرة الثقة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: بناء المجموعة

الموضوع: الثقة

الشكل: مجموعات متوسطة

المدة: 1 –2 دقائق

أهداف النشاط: تعزيز ثقة الفرد الكاملة بالمجموعة.

- يقسم المدرب المشاركين إلى 3 مجموعات متوسطة (5 – 7 أشخاص).
- تقف كل مجموعة في دائرة متلاصقة وأحد أفرادها في الوسط.
- يقف المشارك (أ) في وسط الدائرة بشكل مستقيم، قدماه متلاصقتان وعيناه مغلقتان
- مع إشارة المدرب يميل (أ) جسده بشكل كامل ببطء في أحد الاتجاهات دون أن يثني ركبتيه.
- على المجموعة أن تمسك (أ) بلطف وثقة وهو يترنح وألا تدعه يهوي إلى الأرض بل تعيده إلى الوسط في كل مرة.
- يمكن لأكثر من شخص واحد أن يساعد في الوقت ذاته في تلقي جسد (أ)
- يركز المشاركون على التلقي أو الدفع من منطقة الأكتاف الأمامية أو الخلفية، منطقة أعلى الصدر أو أعلى الظهر.

4.1.9. حل العقدة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: بناء المجموعة

الموضوع: تشكيلات

الشكل: مجموعتان

المدة: 3 دقائق

أهداف النشاط: خلق روح التعاون مع تخفيف التوتر.

- يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعتين (يمكن أن تكون مجموعة إناث ومجموعة ذكور في حال وجود موانع اجتماعية).
- تقف المجموعة وسط القاعة أفرادها متلاصقون والأيدي مرفوعة إلى الأعلى.
- على كل مشارك أن يمسك بيده اليمنى يد أحد المشاركين وبيده اليسرى يد مشارك آخر مع الحفاظ على الأيدي مرفوعةً.
- عند تشابك الأيدي كلها بحيث يمسك كل مشارك يد مشاركين آخرين، تبدأ المجموعة بالتحرك.
- على أفراد المجموعة أن يحاولوا حل العقدة وتشكيل دائرة واحدة كبيرة مع التركيز على إبقاء الأيدي متشابكة وعدم إفلاتها.
- تقوم المجموعة (ب) بالنشاط نفسه.

4,2. اليوم الأول / القسم الثاني:

4,2,1. التنفس السليم:

نوع النشاط: إحماء

المحور: التنفس

الموضوع: التنفس السليم

الشكل: عشوائي ثم دائري

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: التعرف على التنفس السليم.

- يطلب المدرب من المشاركين السير في المساحة باتجاهات مختلفة.
- يطلب المدرب زيادة السرعة تدريجياً من 0 إلى 100% ثم تغيير السرعة بشكل متنوع أثناء السير.
- يطلب المدرب من المشاركين مع كلمة Freeze التوقف.
- يطلب من كل فرد مراقبة تنفسه ومحاولة التعرف على طريقة التنفس وكيفية دخول وخروج الهواء من جسمه.
- يطلب من المشاركين الوقوف في دائرة ويقوم بشرح كيفية التنفس السليم / يضع كل مشارك يده على بطنه ويبدأ بالتنفس الحر/ في عملية الشهيق (من الأنف) يجب أن ينتفخ البطن وليس الصدر لأن الهواء يدخل إلى القاع أولاَ ويأخذ حيزاً.
- في عملية الزفير (من الفم) ينكمش البطن لأنه أفرغ الهواء بشكل كلي من الجسد.
- مع إعادة عملية الشهيق يطلب المدرب من المشاركين الشهيق مع محاولة إرسال النفس إلى أسفل البطن ومراقبة اليد وهي تتحرك جراء انتفاخ البطن وإخراجه من الهواء / تتدرب المجموعة على الشهيق والزفير ويقوم المدرب بالمرور على المشاركين.

4,2,2. التنفس بدائرة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: التنفس

الموضوع: التنفس الجماعي

الشكل: دائرة

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: خلق تناسق بين أفراد المجموعة.

- يقف المشاركون في دائرة / يقف المدرب في المرحلة الأولى في الوسط للمراقبة.
- على كل مشارك وضع يده على بطنه وإفراغ جسده من الهواء.
- يعدّ المدرب من 1 إلى 4 وعلى المشاركين تنظيم عملية الشهيق تبعاً للعدد الذي يقترحه المدرب.
- يحبس المشاركون أنفاسهم كذلك مع العدّ إلى 4 / ثم الزفير كذلك مع العدّ إلى 4.
- تتكرر العملية عدة مرات حتى تتقن المجموعة التنفس السليم على الإيقاع المطلوب.
- يمكن زيادة العد حتى 6 و8 و10 تبعاً لطبيعة المجموعة / يذكّر المدرب بضرورة الاسترخاء دائماً خلال تأدية التمرين.

4,2,3. الكرة الطائرة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الصوت

الموضوع: تليين الصوت

الشكل: أزواج

المدة: 3 – 5 دقائق

أهداف النشاط: استخدام طبقات الصوت المختلفة.

- يقسم المدرب المشاركين إلى أزواج (أ–ب).
- تقف مجموعة (أ) مقابل مجموعة (ب) كل مجموعة في طرف من أطراف القاعة.
- يبدأ كل زوج بلعب الكرة الطائرة في الفراغ مع استخدام الصوت وكأنه كرة. الأصوات يمكن أن تكون كلمة أو حرف.
- الصوت الخارج هو الكرة التي يقذفها كل مشارك لزميله الذي يقابله.
- في المرحلة الأولى تبقى المجموعات الزوجية في أماكنها. ثم بإشارة من المدرب يباشرون بالتحرك.
- حجم الكرة ووزنها وسرعتها يختلفان تبعاً لإرشادات المدرب.
- لا تستخدم الأيدي في التمارين لكن يمكن استخدام كل أعضاء الجسد الأخرى.
- يجب أن تبقى الك\الطابة في الهواء.

4,2,4. البحث عن زميل من خلال اللمس:

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة اللمس

الشكل: مجموعتان

المدة: 10 15 – دقيقة

أهداف النشاط: تنشيط الذاكرة الحسية.

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى (أ) و(ب) / تقف المجموعتان في خطين مستقيمين ومتقابلين وعيونهم مفتوحة.
- يتلمس كل مشارك في (أ) يدي المشارك المقابل في (ب) ويتذكر صفاتها.
- ينتقل كل مشارك في (أ) خطوة إلى اليمين بحيث يقابل مشاركاً آخر من (ب).
- يتلمس يديه بنفس الطريقة وينتقل أيضاً إلى اليمين / وهكذا إلى أن يتلمس أفراد (أ) أيادي كل أفراد (ب).
- يغلق أفراد (أ) أعينهم / يقف أفراد (ب) بالصف مع مد اليدين بطريقة مختلفة عن وقفتهم الأولى.
- يمر أفراد (أ) على أفراد (ب) بالدور / على كل شخص من (أ) أن يتعرف على شريكه الأول من خلال تلمس يديه.
- عندما يتعرف الشخص على اليد المناسبة يمسكها ويبقى مكانه دون حراك.

يجري التمرين بهدوء تام.

4,2,5. السير نحو الهدف:

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة البصر

الشكل: كل المجموعة

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: التدرب على الإمعان في النظر.

- تتفرق المجموعة في المساحة / مع إشارة المدرب يبدأ الجميع بالتحرك في المساحة.
- يختار كل متدرب نقطةً محددة في المكان ليركز عليها ويسير باتجاهها.
- السير باتجاه الهدف يتم بسرعات مختلفة.
- عند وصول المتدرب إلى نقطة الهدف يركز نظره على نقطة أخرى في الاتجاه المعاكس ويسير باتجاهها.



4,2,6. التيار الكهربائي:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الألعاب

الموضوع: ألعاب الختام

الشكل: دائري

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: استرخاء المجموعة وإحساسها بالوحدة والتناغم قبل الانفصال في نهاية اللقاء.

- تقف المجموعة في دائرة متشابكة الأيدي بما فيهم المدرب.
- يطلب المدرب من المشاركين في المرحلة الأولى النظر إلى التيار الذي يمر من يد إلى يد مع رفع اليدين المتشابكتين التين يمر عبرهما التيار.
- في المرحلة الثانية ينتقل التيار من خلال الضغط الخفيف من يد إلى يد حتى تكتمل الدائرة.
- في المرحلة الثالثة يطلب المدرب إغماض العينين والتركيز على الإحساس بالتيار ينتقل من يد إلى يد.

4,3. اليوم الأول / القسم الثالث:

4,3,1. ماذا كنت أفعل؟

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الفعل

الموضوع: الفعل كحركة

الشكل: أفراد

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: إدراك المتدرب لسياق الحدث قبل الدخول إلى الدور.

- يحدد المشارك (أ) قبل الدخول إلى منطقة التمثيل ماذا كان يفعل في الخارج.
- يدخل (أ) إلى منطقة التمثيل دون أن يتكلم، يتواصل مع الجمهور من خلال تعبير الجسد كي يعرّفه بالنشاط الذي كان يفعله قبل وصوله إلى منطقة التمثيل.
- يشارك الجميع في النشاط بشكل سريع ومتتالٍ.

4,3,2. البائع المتجول:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الفعل

الموضوع: الفعل كمهنة

الشكل: أفراد ومجموعات

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: التعريف بمهنة من خلال التعبير الجسدي والتفاعل مع الآخرين.

- يقسم المشاركون إلى مجموعات متوسطة / تصعد المجموعة إلى منطقة التمثيل وتنتظر في الزاوية ليدخل كل شخص تلو الآخر.
- يدخل المشارك (أ) ويبدأ ببيع بضاعة ما (مع أكسسوارات وهمية أو حقيقية) محاولاً إقناع الجمهور بشرائها.
- يدخل المشارك (ب) ويفعل الشيء ذاته ببضاعة من نوع آخر / ثم يدخل كل أعضاء المجموعة للغرض ذاته.
- على كل مشارك توضيح أهمية بضاعته ولماذا على المشاهدين شراؤها ولماذا هي الأفضل بين المشاركين.

احتياجات: أكسسوارات للبيع.

4,3,3. لماذا أقوم عن الكرسي:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الدافع

الموضوع: دافع داخلي

الشكل: أفراد

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: البحث عن الدوافع الداخلية للفعل.

- يجلس المشارك (أ) على كرسي في وسط منطقة التمثيل / عليه أن يبحث عن دافع داخلي: لماذا سأقوم الآن عن الكرسي؟ / عندما يجد (أ) الدافع ينهض بسرعة ويخرج / على المشاركين معرفة الدافع وراء قيامه عن الكرسي.
- يمكن أن يشارك الجميع في التمرين.

4,3,4. خدعة الكرسي:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الدافع

الموضوع: دافع خارجي

الشكل: المجموعة

المدة: 7 دقائق

أهداف النشاط: تنمية الوعي لدور الدوافع للحركة.

- يجلس المشارك (أ) على كرسي في وسط منطقة التمثيل / يحاول (ب) أن يجعل (أ) يقف عن الكرسي ليجلس مكانه.
- على (أ) أن يتفاعل ويستجيب باستمرار لرغبة (ب) ويقف.
- مثلاً: يدخل (ب) ويقول ل (أ) والدك في الخارج في انتظارك، يقف (أ) ويخرج بسرعة ليحل مكانه (ب).
- يدخل (ج) ليقول: النار ملتهبة من تحتك، يخرج (ب) وهكذا يجلس الجميع بالتتابع على الكرسي / تمرين سريع.

4,3,5. من أنا؟

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الشخصية

الموضوع: التعريف بالشخصية

الشكل: فرد مع المجموعة

المدة: 5–8 دقائق

أهداف النشاط: الوعي لأهمية ردود الأفعال وأثرها على الشخصية.

- يخرج أحد المشاركين (أ) من القاعة / تقرر المجموعة من هو (أ) (مهندس، كناس، لص هارب من السجن...).
- يدخل (أ) وتباشر المجموعة كلها أو جزء منها الارتجال معه بناءً على الشخصية التي حددتها له.
- أثناء الارتجال يحاول (أ) التعرف على شخصيته والتفاعل مع بقية الأفراد.
- على المجموعة ألا تساعد (أ) في معرفة من هو بشكل مباشر / عليه أن يتعرف خلال الارتجال ولا ضرورة لأن يخمن.



4,3,6. أكمل الصورة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الفعل

الموضوع: الفعل كحركة

الشكل: أزواج مع المجموعة

المدة: 5–8 دقائق

أهداف النشاط: الوعي لأهمية الحركة لبناء الفعل المسرحي.

- يقف مشاركان على طرفي منطقة التمثيل / بإشارة المدرب يتحركان باتجاه بعضهما للمصافحة / يتصافحان.
- يطلب المدرب أن تجمد الصورة عند لحظة المصافحة / سؤال المتفرجين عن المعاني التي تحملها الصورة (اجتماع عمل، وداع حبيبين، صفقة مخدرات، هل يكرهان بعضهما؟ ...

تطوير: يقف الجميع في مجموعات زوجية (أ) و(ب) / يبدؤون نفس التمرين. يجمد الجميع عند لحظة المصافحة.

- يخرج (أ) من الصورة ينظر إلى (ب) ليفهم ما هي الصورة ثم يعود وينضم إلى المصافحة مع تحميلها معنى.
- يخرج (ب) من الصورة ليحاول فهم دوافع (أ) بنفس الطريقة.
- يمكن تكرار هذا الموضوع حتى الدخول في ارتجالات متنوعة.

4,3,7. المصافحة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الفعل

الموضوع: الفعل كحركة

الشكل: أزواج مع المجموعة

المدة: 30 دقيقة

أهداف النشاط: بداية التعرف على وضعيات مسرح المنبر.

- يقف (أ) و(ب) مقابل بعضهما على طرفي منطقة التمثيل.
- يعطي المدرب موقفاً مسرحياً مثل: شابة تشعر بالسعادة وهي تسرح نحو شاب تمد له يدها للمصافحة.
- عندما تصل إليه يفاجئها بإدارة ظهره لها.
- في هذا المشهد عناصر أساسية للصراع الدرامي في مسرح المنبر:
- فتاة لديها إرادة وتحاول تنفيذها، شاب لديه استعداد مضاد / أزمة: ماذا تستطيع أن تفعل؟
- يفتح المدرب النقاش مع الجمهور حول موقف الفتاة ودوافع الشاب/ ثم يفتح المجال للاقتراحات حول إمكانيات تصرفها في هذه الحالة/ فتح إمكانية أن يصعد كل من يرغب إلى منطقة التمثيل لإعادة الموقف والتصرف مكانها تبعاً لاقتراحه.

4,4. اليوم الثاني / القسم الأول:

4,4,1. اسم وطابة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجماعة

الموضوع: تعارف

الشكل: دائرة

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: تجديد التعرف على الأسماء بسلاسة وسرعة.

- تقف المجموعة بمن فيها المدرب في دائرة.
- يقوم المدرب بتمرير طابة إلى المشارك (أ) على يمينه ويذكر اسمه.
- يستلم المشارك (أ) الطابة ويمررها بدوره إلى المشارك (ب) على يمينه.
- تمرر الطابة على كل المشاركين على دورتين في الدائرة.
- تبدأ المجموعة بتمرير الطابة بشكل عشوائي مع ذكر الاسم.
- يقوم كل مشارك بتمرير الطابة مع ذكر اسمه واسم الشخص المقابل / يطلب المدرب من المشاركين تسريع اللعبة.
- يحرر المدرب المشاركين من الوقوف في الدائرة وتتحول اللعبة إلى مباراة بحيث يخرج من اللعبة المشارك الذي يخطئ.
- الاحتياجات: طابة صغيرة.

4,4,2. زيارة المفاصل:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تهيئة

الشكل: دائرة

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: زيارة مفاصل الجسد وإيقاظها.

- يطلب المدرب من المشاركين الوقوف في دائرة.
- على الجميع ترتيب وضع الأقدام بشكل متوازٍ مع ثني الركبة وإرخاء الكتف والأيدي
- تنفس عميق مع تفعيل المفاصل.
- يبدأ المدرب تحريك أصابع رجله بشكل دائري مترافق مع شهيق ثم زفير. على الجميع محاكاة حركته.
- ثم يحرك كل مفصل من الأسفل إلى الأعلى بالطريقة ذاتها بشكل دائري متكرر ومترافق مع شهيق عميق ثم زفير.
- تحريك واسترخاء كل المفاصل من القدمين إلى الرأس. مع التركيز على تحريك المفاصل برفق ولطف ودون تشنج أو شد. تحريك المفاصل بطريقة دائرية صغيرة عند فقرات أسفل الظهر ومنطقة الصدر ومن دون تكبير الحركة، وذلك بهدف تفعيل تلك المناطق.
- تركيز على منطقة الكتف والرقبة.

4,4,3. الأعضاء تقود الاتجاه.

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تهيئة

الشكل: دائرة ثم انتشار في المساحة

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: تفعيل حركة المفاصل.

- يقف الجميع في دائرة.
- يذكر المدرّب أجزاء الجسم التي سيتم العمل على تفعيلها: الرأس، الأكتاف، الكوع، الكف، الصدر، الحوض، الركبة، القدم.
- يطلب من الجميع تحريك هذه الأجزاء بشكل متتالٍ.
- يطلب من الجميع السير في المساحة.
- فجأةً يطلب الاتجاه إلى اليمين عبر الكتف الأيسر (الكتف الأيسر هو الذي يقود الجسم كله).
- يطلب منهم الجمود. مراقبة وضعية جسمهم. مراقبة بعضهم. ثم متابعة السير.
- فجأةً يطلب الاتجاه إلى الأمام من خلال الرأس (الأنف).
- تكرار الجمود مراقبة وضعية جسمهم. مراقبة بعضهم. ثم متابعة السير.
- ثم الاتجاه إلى اليمين عبر الركبة اليمنى.
- ثم الخلف عبر الكف الأيسر/ تنويع التعليمات والتحركات.

4,4,4. التعامل مع غرض متغيّر:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الفراغ

الموضوع: الأغراض في الفراغ

الشكل: دائرة

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: تنمية المخيلة خلال التعاون مع عنصر وهمي / تنشيط الإبداع.

- تقف المجموعة بمن فيها المدرب في دائرة.
- يبدأ المدرب بتمرير غرض وهمي من يد إلى يد / يسمي كل غرض عند تمريره: وردة / مكعب ثلج / سمكة حية.
- بعد الانتهاء من تمرير 3 أغراض وهمية على الجميع يقترح المدرب تمرير غرض رابع: قطعة بصل مثلاً.
- المشارك (أ) يتعامل مع هذا الغرض 5 ثوانٍ ثم يمرره للمشارك (ب).
- المشارك (ب) يحوله إلى غرض آخر من نوع آخر ويتعامل معه كذلك 5 ثوانٍ ثم يمرره ل (ج).
- يمر الغرض على كل المجموعة وفي كل مرة يتحول إلى غرض وهمي آخر.



4,4,5. التعامل مع غرض في الفراغ:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الفراغ

الموضوع: الأغراض في الفراغ

الشكل: مجموعات متوسطة (8–10)

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: تنمية سرعة البديهة / تنشيط الإبداع.

- يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعتين (8 إلى 10 أشخاص كل مجموعة).
- تبدأ المجموعة الأولى بالسير في المساحة / كل شخص يراقب حوله.
- المساحة مليئة بالأغراض الوهمية بعضها معروف وبعضها نراه للمرة الأولى.
- على كل شخص أن يلتقط غرضاً، يحاول التعرف عليه بجسده وحواسه / حجمه، لونه، ملمسه، وزنه، طبيعته...
- هل هو كبير، صغير، ناعم، خشن، ثقيل، خفيف، زجاج، معدن...
- بعد التعرف عليه على الشخص أن يلقيه في الفراغ ويتابع السير/ مشاهدة غرض جديد والتعامل معه بالطريقة ذاتها.
- على أفراد المجموعة الثانية أن يراقبوا كل شخص، ويحاولوا التعرف على الغرض الذي يلتقطه.
- تبديل المجموعات / نقاش وتبادل خبرات.

4,4,6. ما هي مهنتي؟

نوع النشاط: إحماء

المحور: الفراغ

الموضوع: الأغراض في الفراغ

الشكل: فردي

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: تفعيل الجسد بكامله للتعبير عن فكرة.

- يطلب المدرب من المجموعة أن تلعب دور الجمهور.
- يطلب من (أ) الدخول في منطقة التمثيل.
- يطلب منه المدرب أن يوضح للجميع مهنةً معينة من دون كلام وباستخدام جسده والتعامل مع أغراض وهمية.
- على الجميع معرفة هذه المهنة.
- تبديل (أ) بمشارك آخر.

4,4,7. الماكينة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: بناء المجموعة

الموضوع: تشكيلات

الشكل: مجموعتان

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: التدرب على التعاون والانسجام / الانتظام بإيقاع موحد.

- يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعتين كبيرتين / تصعد مجموعة (أ) إلى منطقة التمثيل وتنتظر عند طرفها.
- يدخل أحد أفراد المجموعة دون تحضير مسبق ويصبح جزءاً من آلة كبيرة يؤدي حركةً مع صوت متكررين:
- عليه استخدام أجزاء مختلفة من الجسد والصوت منسجم مع الحركة (ساعة كبيرة، ماكينة غير واقعية، حيوان خرافي...).
- يدخل شخص آخر من المجموعة ليشكل جزءاً آخر من الماكينة مع صوت وحركة مختلفة عن صوت وحركة زميله.
- يدخل أفراد المجموعة الواحد تلو الآخر لتشكيل ماكينة كاملة.
- عند دخول كل أفراد المجموعة ينسحب المشارك الأول، ويليه بعد لحظات الثاني ثم الثالث، إلى أن يبقى آخر مشارك لوحده.
- يسأل المدرب أفراد المجموعة (ب) ماذا شاهدوا، عليهم محاولة معرفة طبيعة هذه الماكينة.
- ثم يسأل أفراد المجموعة (أ) عن طبيعة نشاطهم (بدءاً بالمشارك الأخير وصولاً إلى المشارك الأول) / تبديل.

4,4,8. القائد والكفيف:

نوع النشاط: إحماء

المحور: بناء المجموعة

الموضوع: الثقة

الشكل: زوجي

المدة: 3 – 5 دقائق

أهداف النشاط: تعزيز الثقة المتبادلة.

- يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات زوجية.
- يلعب (أ) دور القائد و(ب) الكفيف.
- يقوم (أ) بتعصيب عيني (ب) بقطعة قماش.
- يضع المدرب بمساعدة المشاركين بعض العوائق في القاعة.
- يمسك (أ) بذراع (ب) برفق ويبدآن بالسير بالفراغ / على (أ) أن يحافظ على عدم اصطدام (ب) بالعوائق.
- تبديل / تبادل الخبرات مع المجموعة.

4,5. اليوم الثاني / القسم الثاني:

4,5,1. التنفس السليم:

نوع النشاط: إحماء

المحور: التنفس

الموضوع: التنفس السليم

الشكل: عشوائي ثم دائري

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: التعرف على التنفس السليم.

- يطلب المدرب من المشاركين السير في المساحة باتجاهات مختلفة.

- يطلب المدرب زيادة السرعة تدريجياً من 0 إلى 100% ثم تغيير السرعة بشكل متنوع أثناء السير.
- مع كلمة Freeze يطلب المدرب من المشاركين التوقف.
- يطلب من كل فرد مراقبة تنفسه ومحاولة التعرف على طريقة التنفس وكيفية دخول وخروج الهواء من جسمه.
- يطلب من المشاركين الوقوف في دائرة ويقوم بشرح كيفية التنفس السليم / يضع كل مشارك يده على بطنه ويبدأ بالتنفس الحر / في عملية الشهيق (من الأنف) يجب أن ينتفخ البطن وليس الصدر لأن الهواء يدخل إلى القاع أولاً ويأخذ حيزاً.
- في عملية الزفير (من الفم) ينكمش البطن لأنه أفرغ الهواء بشكل كلي من الجسد مع إعادة عملية الشهيق يطلب المدرب من المشاركين الشهيق مع محاولة إرسال النفس إلى أسفل البطن ومراقبة اليد وهي تتحرك جراء انتفاخ البطن وإخراجه من الهواء / تتدرب المجموعة على الشهيق والزفير ويقوم المدرب بالمرور على المشاركين.

4,5,2. التنفس بدائرة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: التنفس

الموضوع: التنفس الجماعي

الشكل: دائرة

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: خلق تناسق بين أفراد المجموعة.

- يقف المشاركون في دائرة / يقف المدرب في المرحلة الأولى في الوسط للمراقبة.
- على كل مشارك وضع يده على بطنه وإفراغ جسده من الهواء.
- يعدّ المدرب من 1 إلى 4 وعلى المشاركين تنظيم عملية الشهيق تبعاً للعدد الذي يقترحه المدرب.
- يحبس المشاركون أنفاسهم كذلك مع العدّ إلى 4 / ثم الزفير كذلك مع العدّ إلى 4.
- تتكرر العملية عدة مرات حتى تتقن المجموعة التنفس السليم على الإيقاع المطلوب.
- يمكن زيادة العد حتى 6 و8 و10 تبعاً لطبيعة المجموعة / يذكّر المدرب بضرورة الاسترخاء دائماً خلال تأدية التمرين.

4,5,3. توظيف التنفس مع الكلام:

نوع النشاط: إحماء

المحور: التنفس

الموضوع: التنفس الفردي

الشكل: أفراد

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: تنظيم عملية التنفس أثناء الكلام.

- تقف المجموعة في عمق القاعة.
- على كل مشارك أن يختار نصاً يقوله (مثل شعبي، مونولوغ، نص أغنية، بيت شعر، أو نص يقترحه المدرب).
- يطلب المدرب من كل مشارك فردياً الوقوف في الجهة المقابلة للقاعة في مواجهة الآخرين.
- يتنفس بعمق، يلقي الجملة المختارة بشكل مسموع من الجميع، يمكن أن يعيدها حتى ينتهي نفسه/ يأخذ نفساً عميقاً ويخرج.
- يحدد المدرب قوة الصوت المطلوب وطبيعته (مرتفع، منخفض، همس...).

4,5,4. التشويش:

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة السمع

الشكل: مجموعات من 4 أشخاص

المدة: 5–6 دقائق

أهداف النشاط: الحفاظ على التواصل مع شخص آخر في ظروف صعبة.

- يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات من 4 أشخاص: اثنان يتحاوران (أ) و(ب)، واثنان يقومان بالتشويش عليهما (ج) و(د).
- يختار (أ) و(ب) موضوعاً محدداً للتحاور به.
- مع إشارة المدرب يبدأ الحوار من مسافة لا تقل عن 3 أمتار ويقوم (ج) و(د) بمقاطعة الحديث دون أي تلامس مع المتحاورين.
- على (أ) و(ب) التركيز على بعضهما وعدم التوقف عن الحوار أبداً / ينتهي التمرين في حال توقف الحوار.
- يمكن تطوير التمرين بإشراك مجموعتين أو أكثر بشكل متزامن باللعبة.

4,5,5. السير بطرق وأجواء مختلفة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تليين الجسد

الشكل: جماعي عشوائي

المدة: 10 – 15 دقيقة

أهداف النشاط: زيادة العفوية في توظيف الجسد / حث الجسد على تنشيط الإيحاء والتفاعل معه.

- يطلب المدرب من المجموعة السير في المساحة في كل الاتجاهات وبسرعات مختلفة.
- يطلب المدرب السير على رؤوس الأصابع، ثم حافة القدم الخارجية، الحافة الداخلية، ثم على القدم.
- السير بسرعات مختلفة (25، 50، 100، 25–، 50–...).
- أثناء السير يطلب من كل مشارك مراقبة جسده.
- يطلب من المشاركين تخيّل المشي على رمل ساخن.
- المشي تحت المطر البارد.
- المشي في الوحل / على الشوك / في صحراء حارّة / على الثلج / على المسامير / على القمر / على البيض / في الماء...
- مقاومة الريح الشديدة من الأمام / من الخلف.
- ضرورة أن ينفذ الجميع التعليمات دون أي تكلف أو تمثيل أو عرض.
- على كل شخص أن يبحث عن الإحساس المطلوب في داخله من دون الحاجة لعرضه على الآخرين.



4,5,6. أرسل سمعك إلى الخارج:

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة السمع

الشكل: دائري

المدة: 3–4 دقائق

أهداف النشاط: تركيز على الأصوات البعيدة.

- تقف المجموعة بشكل دائري أو متفرق في المساحة / يغلق المشاركون أعينهم.
- بإشارة المدرب يبدأ المشاركون الإنصات إلى كافة الأصوات من حولهم للتعرف على مصدرها.
- إرسال السمع إلى خارج الجسد، خارج الغرفة / الاستماع إلى أبعد الأصوات وخاصة الأصوات الخفيفة.
- محاولة التعرف على مصدر كل صوت.
- نقاش بعد التمرين.

4,5,7. من بدأ الحركة في الدائرة:

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة البصر

الشكل: دائري

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: تنمية دقة الملاحظة.

- تقف المجموعة في دائرة (أو تجلس) / يخرج أحد أفرادها (أ) من القاعة.
- يتم الاتفاق بين أفراد المجموعة على أن يقود أحدهم (ب) الحركة.
- يبدأ (ب) بالقيام بحركات معينة بينما يقوم كل أفراد المجموعة بتقليده.
- يُطلب من (أ) الدخول إلى القاعة والوقوف وسط الدائرة لمراقبة الحركة / على (أ) أن يتعرف على قائد حركة المجموعة.
- يعمل القائد (ب) على تغيير الحركة في اللحظة التي يجدها مناسبة (يمكن أن تكون الحركة باليدين أو كافة أعضاء الجسد).
- تعطى للمشارك (أ) 3 إمكانيات لمعرفة من هو القائد.
- يتم تبديل (أ) بمشارك آخر.

4,5,8. من هو الملك؟

نوع النشاط: إحماء

المحور: الألعاب

الموضوع: ألعاب للبداية والنهاية

الشكل: دائري

المدة: 3–4 دقائق

أهداف النشاط: التسلية وتنشيط دقة الملاحظة.

- تقف المجموعة في دائرة وأعينها مغلقة.
- يمر المدرب خلف المجموعة ويلمس ظهر أحد أفرادها، معلناً بذلك عن اختياره ملكاً
- على الملك أن يخفي أمره عن الآخرين.
- يطلب المدرب من المجموعة فتح أعينها وأن تراقب بعضها البعض / على الجميع معرفة من هو الملك.
- يطلب المدرب من الجميع بعد دقيقة بحركة متزامنة الإشارة إلى الشخص الذي يعتقدون أنه الملك.
- تعاد اللعبة مرتين أو 3 مرات.

4,6. اليوم الثاني / القسم الثالث:

4,6,1. الآخر يقرر من أنا:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الشخصية

الموضوع: التعريف بالشخصية

الشكل: أزواج

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: تعرف المتدرب على شخصيته من خلال أفعال زميله.

- يقسم المشاركون إلى مجموعات زوجية (أ) و(ب).
- يقرر (ب) شخصيته وشخصية (أ) دون علم الأخير بذلك.
- يصعد (ب) إلى منطقة التمثيل ويبدأ الارتجال مع (أ) بناءً على الشخصية التي قررها له.
- على (أ) أن يكتشف من هي شخصيته / عندها يمكنه أن يستمر باللعب لفترة قصيرة حتى إيجاد نهاية للمشهد.
- تبديل بين (أ) و(ب).

4,6,2. أنا من خلال المكان:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الشخصية

الموضوع: بناء الشخصية

الشكل: أزواج

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: توظيف المكان للمساعدة على معرفة الشخصية.

- يتطوع شخصان للمشاركة / يتفقان على الشخصيتين: من هما وماذا يفعلان.
- يحدد المدرب مكاناً للحدث (مقهى، مستشفى، مدرسة، دكان، مركز تجاري...).
- تصعد المجموعة الزوجية إلى منطقة التمثيل وتبدأ الارتجال بهدف بناء الشخصية استناداً إلى المكان المحدد.

4,6,3. حوار عبر الهاتف:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: الحوار مع أكسسوار

الشكل: أفراد

المدة: 8–10 دقائق

أهداف النشاط: التدرب على ردود فعل الشخصية من خلال الهاتف.

- يصعد (أ) إلى منطقة التمثيل / يباشر بمكالمة هاتفية / عليه أن يكون دقيقاً باستعمال الهاتف وطلب الرقم.
- يحدد المدرّب مسبقاً مع من يتكلم (شرطة، طبيب، صديق، خصم، رجل صيانة، زوج أو زوجة، حبيب أو حبيبة...).
- يمكن للمدرّب أيضاً تحديد موضوع المحادثة (شكر، إنهاء علاقة، لوم، اعتذار....).
- على الشخص أن يبدأ الحوار بالشكل الكامل (ألو، التعريف عن نفسه إن كان المتحدث لا يعرفه، ....).

تطوير:

- يطلب المدرب من المجموعة ذكر أي كلمة تخطر على بالهم/ يصعد (أ) ليجري أو يستقبل مكالمة هاتفية.
- أثناء الحديث، على المتكلم أن يستخدم احدى الكلمات التي اقترحها المشاركون لتكون موضوع الحوار.



4,6,4. السكرتيرة المحبطة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: الحوار مع أكسسوار

الشكل: مجموعات صغيرة

المدة: 12–15 دقائق

أهداف النشاط: التدرب على التركيز على 3 أفعال في الوقت ذاته.

- توضع 3 هواتف في منطقة التمثيل / يطلب المدرب من (أ) لعب دور السكرتيرة التي تجيب على الهاتف في مؤسسة.
- يقرع الجرس الأول، يباشر (أ) الحوار مع شخص متخيَّل / يقرع الجرس الثاني ثم الثالث.
- على (أ) إدارة 3 حوارات في الوقت ذاته وعليه تذكر موضوع كل مكالمة وإتمام الحديث من النقطة التي توقف عندها.

4,6,5. الكرسي والرسالة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الفعل

الموضوع: الانفعال

الشكل: أفراد

المدة: 10–15 دقائق

أهداف النشاط: التعبير عن انفعال محدد دون تحضير / تطوير العفوية والخيال وربطهما بالحركة.

- يضع المدرب كرسياً وعليه قصاصة ورق فارغة (رسالة أو وثيقة مثل شهادة مدرسية، نتيجة فحص طبي، مخالفة سير، شهادة طلاق، خريطة...).
- يصعد المشارك (أ) إلى منطقة التمثيل، عليه أن يرى الرسالة، يلتقطها ويقرأها / خلال القراءة يعبّر بانفعالاته عما يقرأ.
- ثم يخرج / ارتجال لا يزيد عن نصف دقيقة.
- يدخل كل شخص من المشاركين ليقوم بالفعل ذاته إنما مع تغيير في طبيعة الورقة.

4,6,6. قصة من مجموعة أكسسوارات:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كقصة

الشكل: دائرة

المدة: 10–15 دقيقة

أهداف النشاط: التدرب على تأليف قصة باستخدام الغرض.

- تجلس المجموعة في دائرة كبيرة / يضع المدرّب غرضاً محدداً خلف كل مشارك
- يلتقط المشارك الأول غرضه من خلف ظهره ويباشر ارتجال جزء من القصة (جملتان اوثلاث).
- يستمر التمرين بالتتابع إلى أن يشارك كل أفراد المجموعة في بناء القصة من خلال أغراضهم.

احتياجات: أغراض متنوعة.

4,6,7. إضافة اللون إلى القصة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كقصة

الشكل: دائرة

المدة: 10–15 دقيقة

أهداف النشاط: التدرب على إضافة تفاصيل جديدة للنص المرتجل.

- تجلس المجموعة في دائرة / يباشر المشارك (أ) ارتجال قصة (جملتان أو 3).
- يعيد المشارك (ب) ما قاله (أ) إنما بزيادة تفاصيل الألوان لجميع الأغراض التي ذكرت في القصة.
- يكمل المشارك (ج) ارتجال القصة / (د) يعيد ما قاله (ج) مع إضافة تفاصيل الألوان
- يستمر التمرين بالتتابع.

4,6,8. لحسن الحظ... للأسف:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كقصة

الشكل: دائرة

المدة: 7 دقائق

أهداف النشاط: التدرب على الرواية والتعبير والإصغاء

- تجلس المجموعة في دائرة / يبدأ المشارك (أ) بارتجال رواية قصة على أن تبدأ بكلمة "لحسن الحظ" / المشارك (ب) يضيف جملةً أخرى تبدأ بكلمة "للأسف" / يستمر الارتجال بالتتابع حتى يشارك فيه الجميع.

4,6,9. ارتجال قصة بإضافة كلمة واحدة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كقصة

الشكل: دائرة

المدة: 3 دقائق

أهداف النشاط: التدرب على الرواية والتعبير والإصغاء.

- تقف المجموعة في دائرة / يبدأ المشارك (أ) بارتجال قصة فيذكر الكلمة الأولى فقط من تلك القصة.
- المتدرب (ب) يضيف كلمة واحدة أيضاً / كل مشارك بالتتابع يضيف كلمة واحدة إلى أن تنتهي القصة بعد مشاركة الجميع.

4,6,10. نص من قصة شخصية:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كقصة

الشكل: مجموعات صغيرة

المدة: 30 دقيقة

أهداف النشاط: إعداد قصة للتمثيل.

- يقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة من 5 أشخاص حد أقصى.
- يسرد كل متدرب لأفراد مجموعته المصغرة قصة شخصية أو قصة يعتقد أنها تصلح للتمثيل.
- يتفق أفراد كل مجموعة على قصة واحدة يرغبون بتحويلها إلى مشهد مسرحي.
- يشرف المدرب على عمل كل مجموعة بحيث يتم إعداد قصة مع بداية وعقدة ونهاية.

4,6,11. حوار مع جملة بداية ونهاية:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كحوار

الشكل: أزواج

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: التدرب على الحوار مع الحفاظ على الموقف.

- يخرج المشاركان (أ) و(ب) من القاعة / يتفقان خارج القاعة سراً "أين هما، من هما وماذا يفعلان".
- تقوم بقية المجموعة داخل القاعة بتحديد جملتين وكتابتهما على اللوح أو على ورقة كبيرة:
- جملة يستخدمها (أ) و(ب) في بداية ارتجالهما، وجملة ثانية ينهيان بها الارتجال.
- يدخل (أ) و(ب) القاعة، يلاحظان الجملتين، يبدأ أحدهما ارتجاله بإحدى الجملتين، بينما يقوم الآخر بإنهاء الارتجال بالجملة الثانية.

1,7. اليوم الثالث / القسم الأول:

4,7,1. اسم وحركة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجماعة

الموضوع: تعارف

الشكل: دائرة

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: تجديد التعرف على الأسماء مع تحفيز الإبداع.

- يطلب المدرب من الجميع الوقوف في دائرة.
- يطلب من كل شخص أن يتقدم خطوةً إلى الأمام، أن يؤدي حركةً معينةً تدل عليه مترافقةً مع ذكر اسمه.
- كل المجموعة تعيد الحركة ذاتها وتذكر اسم المشارك الذي أدى الحركة.
- المشارك الثاني يكرر بدوره نفس الخطوات.
- يكرر كل المشاركين نفس الخطوات.

4,7,2. زيارة المفاصل:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تهيئة

الشكل: دائرة

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: زيارة مفاصل الجسد وإيقاظها.

- يطلب المدرب من المشاركين الوقوف في دائرة.
- على الجميع ترتيب وضع الأقدام بشكل متوازٍ مع ثني الركبة وإرخاء الكتف والأيدي
- تنفس عميق مع تفعيل المفاصل.
- يبدأ المدرب تحريك أصابع رجله بشكل دائري مترافق مع شهيق ثم زفير. على الجميع محاكاة حركته.
- ثم يحرك كل مفصل من الأسفل إلى الأعلى بالطريقة ذاتها بشكل دائري متكرر ومترافق مع شهيق عميق ثم زفير.
- تحريك واسترخاء كل المفاصل من القدمين إلى الرأس. مع التركيز على تحريك المفاصل برفق ولطف ودون تشنج أو شد. تحريك المفاصل بطريقة دائرية صغيرة عند فقرات أسفل الظهر ومنطقة الصدر ومن دون تكبير الحركة، وذلك بهدف تفعيل تلك المناطق.
- تركيز على منطقة الكتف والرقبة.

4,7,3. الإحساس الذهني بالجسد.

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تهيئة

الشكل: الجلوس أو الاستلقاء

المدة: 15 دقيقة

أهداف النشاط: تنمية الاتصال الذهني بالجسد.

- يتم التمرين بهدوء وبطء وعلى الجميع الاستماع إلى المدرب ومتابعته دون تعليق
- يطلب المدرب من الجميع الجلوس أو الاستلقاء بشكل مريح. الأعين مغتوحة أو مقفلة لمنع التشتت طوال فترة النشاط.
- يبدأ المدرب بذكر أجزاء الهيكل العظمي من الأسفل إلى أعلى الرأس. ويطلب من المشاركين أن يبنوا هيكلهم العظمي ذهنياً بالتتالي خلال ذكر كل جزء من قبل المدرب ودون تحريك أي جزء (أصابع القدمين، القدم، العمود الفقري، تجاويف العينين....).
- يبدأ المدرب بذكر العضلات ثم الشرايين ثم الأعضاء الكبيرة ثم الجلد وأخيراً الشعر
- (القلب، الرئتين، الوريد الخارج من القلب، الشرايين الدقيقة في الدماغ، الشرايين التي تمر بين العين والأذن، الجلد الذي يغطي الرأس، الشعر على الجفنين....).
- إعادة إيقاظ الجسم عبر تحريك الأعضاء تباعاً (مع تعليمات المدرب).
- جلسة تقييم لإحساس كل شخص خلال النشاط (الأشخاص الذين يرغبون بمشاركة الآخرين بإحساسهم).



4,7,4. التنين:

نوع النشاط: إحماء

المحور: بناء المجموعة

الموضوع: تشكيلات

الشكل: المجموعة في المساحة

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: التحكم بالجسد أثناء الحركة الجماعية في الفراغ / إضفاء الحماس.

- يشكل المشاركون بأجسادهم جسداً واحداً متحركاً عبر وضع كل مشارك يديه على كتف زميله الذي أمامه.
- المشارك (أ) في المقدمة هو رأس التنين / المشارك (ب) في المؤخرة هو ذنب التنين على المشارك (أ) الذي يشكل رأس التنين أن يمسك ذيله وعلى المشارك (ب) أن يمنعه من ذلك.
- في حال نجح (أ) بإمساك (ب) ينتقل إلى المؤخرة ليصبح هو الذيل والمشارك (ج) في مقدمة التنين يصبح هو الرأس.
- يجب أن تبقى المجموعة متماسكة لتشكل كائناً واحداً.

4,7,5. تحريك الدمية:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تليين الجسد

الشكل: أزواج

المدة: 10–15 دقيقة

أهداف النشاط: التحكم بمفاصل الجسم وحركة الجسد.

- يقسم المدرب المجموعة الكبيرة إلى أزواج (أ – ب) / (أ) هو القائد و(ب) هو الدمية
- (ب) دمية مربوطة بخيوط وهمية في كل أجزاء جسمها، بينما (أ) هو محرك هذه الخيوط.
- يقوم (أ) بتحريك الخيوط الوهمية بشكل واضح ومرئي لـ (ب) من دون سرعة أو تسرع، ببطء وهدوء، على كل المستويات (تحت، فوق...)، الدمية لا تقاوم.
- تبديل الأدوار.
- يمكن قطع بعض الخيوط، ويمكن اختصارها بخيط واحد / يمكن أن تقوم المجموعة بالعمل كفريق مسرحي بشكل يجعل الدمى تتفاعل فيما بينها.

4,7,6. التعرف على صفات الغرض:

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة اللمس

الشكل: دائري

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: تنمية إدراك التفاصيل.

- تقف المجموعة في دائرة.
- يقف (أ) في وسط الدائرة معصب العينين.
- يعطي المدرب (أ) غرضاً معيناً / على (أ) أن يتعرف على هذا الغرض ويصفه للمجموعة.
- تطرح المجموعة على (أ) أسئلة حول الغرض لمساعدته على التعرف (لونه، حجمه، ملمسه، المادة، حرارته، طرق استعماله...).
- بعد أن يتعرف (أ) يتم التبديل إلى مشارك آخر.

احتياجات: أغراض متنوعة وغير مألوفة.

4,8. اليوم الثالث / القسم الثاني:

4,8,1. التنفس السليم:

نوع النشاط: إحماء

المحور: التنفس

الموضوع: التنفس السليم

الشكل: عشوائي ثم دائري

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: التعرف على التنفس السليم.

- يطلب المدرب من المشاركين السير في المساحة باتجاهات مختلفة.
- يطلب المدرب زيادة السرعة تدريجياً من 0 إلى 100% ثم تغيير السرعة بشكل متنوع أثناء السير.
- مع كلمة Freeze يطلب المدرب من المشاركين التوقف.
- يطلب من كل فرد مراقبة تنفسه ومحاولة التعرف على طريقة التنفس وكيفية دخول وخروج الهواء من جسمه.
- يطلب من المشاركين الوقوف في دائرة ويقوم بشرح كيفية التنفس السليم / يضع كل مشارك يده على بطنه ويبدأ بالتنفس الحر/ في عملية الشهيق (من الأنف) يجب أن ينتفخ البطن وليس الصدر لأن الهواء يدخل إلى القاع أولاً ويأخذ حيزاً.
- في عملية الزفير (من الفم) ينكمش البطن لأنه أفرغ الهواء بشكل كلي من الجسم
- مع إعادة عملية الشهيق يطلب المدرب من المشاركين الشهيق مع محاولة إرسال النفس إلى أسفل البطن ومراقبة اليد وهي تتحرك جراء انتفاخ البطن وإخراجه من الهواء / تتدرب المجموعة على الشهيق والزفير ويقوم المدرب بالمرور على المشاركين.

4,8,2. التنفس بدائرة:

نوع النشاط: إحماء

المحور: التنفس

الموضوع: التنفس الجماعي

الشكل: دائرة

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: خلق تناسق بين أفراد المجموعة.

- يقف المشاركون في دائرة / يقف المدرب في المرحلة الأولى في الوسط للمراقبة
- على كل مشارك وضع يده على بطنه وإفراغ جسمه من الهواء.
- يعدّ المدرب من 1 إلى 4 وعلى المشاركين تنظيم عملية الشهيق تبعاً للعدد الذي يقترحه المدرب.
- يحبس المشاركون أنفاسهم كذلك مع العدّ إلى 4 / ثم الزفير كذلك مع العدّ إلى 4
- تتكرر العملية عدة مرات حتى تتقن المجموعة التنفس السليم على الإيقاع المطلوب
- يمكن زيادة العد حتى 6 و8 و10 تبعاً لطبيعة المجموعة / يذكّر المدرب بضرورة الاسترخاء دائماً خلال تأدية التمرين.

4,8,3. التنفس مع فعل حركي:

نوع النشاط: إحماء

المحور: التنفس

الموضوع: التنفس الجماعي

الشكل: دائرة مجموعات في دائرة

المدة: 10 دقائق

أهداف النشاط: إدخال التنفس السليم إلى النظام اللاواعي للمشاركين.

- يقسم المشاركون إلى مجموعتين أو ثلاثة مجموعات.
- تستلقي المجموعة أرضاً على الظهر مع وضع الرأس في اتجاه مركز الدائرة.
- يبدأ كل مشارك بالتنفس بحثاً عن الإيقاع الخاص به.
- بإيعاز من المدرب يبدأ التنفس الجماعي مع العدّ (1–2–3–4).
- يطلب المدرب من المجموعة رفع اليد اليمنى عن الأرض أثناء الشهيق (10 سم)، إبقاءها معلقة مع حبس النفس، ثم إنزالها مع الزفير.
- ثم يكرر نفس العملية مع اليد اليسرى ثم اليدين معاً.
- ثم الساق اليسرى / ثم الساق اليمنى / ثم الساقين معاً.

4,8,4. كرة الثلج:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسم

الموضوع: الاسترخاء

الشكل: مجموعة عشوائي

المدة: 3 دقائق

أهداف النشاط: الربط بين الجسم والصوت في عملية الاسترخاء.

- يطلب المدرب من المجموعة السير في المساحة في كل الاتجاهات وبسرعات مختلفة
- أثناء السير، على المشاركين أن يسمعوا إيحاءات المدرب وينفذوها وكأنها تقع فعلاً:
- أثناء السير، تدخل كرة ثلجية (وهمية) جسم كلٍّ من المشاركين عبر القدمين / يشعر بالكرة تتنقل في جسمه ويشعر ببرودتها.
- الكرة تكبر بدل أن تذوب وهي تتنقل إلى الظهر / العمود الفقري / الصدر / الرأس ... / تصل إلى الفم وتخرج على شكل صوت الاستمرار في السير / الكرة تعود الآن إلى الجسم إنما هي كرة ثلج ساخن! / تتنقل بشكل عشوائي داخل الجسم.
- إنها في اليد / في الرأس / في البطن / تخرج من الفم على شكل شلال مائي عبر كلمة "لا" / الاستمرار في السير.
- تدخل من جديد إنما من الرأس نحو الرقبة والصدر / إنها كبيرة وخفيفة جداً / تكبر كلما نزلت إلى الأسفل وتزداد خفتها / تصل إلى أسفل الأمعاء وتخرج بصوت متقطع وخفيف / إراحة الجسم عبر الانحناء، ثم القرفصاء ثم الاستلقاء.
- جلسة تقييم لإحساس كل شخص خلال النشاط (الأشخاص الذين يرغبون بمشاركة الآخرين بإحساسهم).

4,8,5. إدخال مسمار في الحائط:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الصوتالموضوع: تليين الصوت

الشكل: فرديالمدة: 3 5– دقائق

أهداف النشاط: تليين الصوت والزيادة من قوته.

- تتفرق المجموعة بحيث يقف كل شخص مواجهاً لأحد الجدران وعلى بعد 50 سم.
- على كل متدرّب أن يُدخِل مسماراً وهمياً في الجدار باستخدامه لصوته على شكل مطرقة / كل مشارك يتدرب لوحده.
- يستخدم المشارك كافة طبقات صوته لإدخال المسمار في الحائط / يتطلب الصوت تركيزاً كبيراً لينطلق من القدمين ويخرج من الفم على شكل مطرقة / يمكن أن يكون الصوت كلمةً أو حرفاً.
- يبدأ التمرين ببطء ومن ثم يتسارع.
- بعد التمرين يقوم المشاركون بتدليك منطقة العنق والوجنتين باستخدام أطراف الأصابع.

4,8,6. من أنا؟:

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة السمع

الشكل: أفراد

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: التعرف على شخص آخر من خلال صوته.

- يقف المشارك (أ) في مساحة التمثيل وظهره للجمهور.
- يقترب المشارك (ب) قليلاً ويقول جملةً قصيرة بصوت يختلف عن صوته الأصلي / على (أ) أن يتعرف على صاحب الصوت.
- يمكن أن يعيد (ب) جملته 3 مرات لمساعدة (أ) في التعرّف عليه.
- إن تمكّن (أ) من التعرف يبقى مكانه ليتعرف على صوت آخر / وإن لم يتمكن يحلّ (ب) محلّه.
- الرابح هو الذي يتعرف على أكبر عدد من الأصوات.

4,8,7. تعرف على الغرض من خلال الشم:

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة الشمّ

الشكل: مجموعتان

المدة: 5–6 دقائق

أهداف النشاط: تفعيل حاسة الشم / تطوير الحواس وربطها بالإدراك.

- يقسم المشاركون إلى مجموعتين / تقف كل مجموعة في دائرة.
- يعطي المدرب لكل مجموعة عدداً من الأغراض (فاكهة، خضار، أدوات متنوعة...).
- تمرر المجموعة الأغراض فيما بينها ويشم كل مشارك الغرض بين يديه للتعرف على رائحته.
- يتم إغلاق عيون المشارك (أ) ويقف وسط الدائرة.
- يعطى غرضاً محدداً دون أن يلمسه وعليه التعرف على الغرض من خلال رائحته فقط.

احتياجات: فواكه، خضار، أغراض.

4,8,8. إلى ماذا تنظر المجموعة؟

نوع النشاط: تركيزالمحور: الحواس

الموضوع: حاسّة البصر

الشكل: مجموعات

المدة: 3–4 دقائق

أهداف النشاط: تفعيل استخدام النظر للتعريف بالأشياء.

- يقسم المشاركون إلى مجموعتين أو 3 مجموعات / تتفق كل مجموعة على حدث معين لتشاهده.
- تصعد المجموعة (أ) إلى منطقة التمثيل ويتخذ كل مشارك مكاناً له.
- مع إشارة المدرب يبدأ أفراد المجموعة بمشاهدة الحدث المتفق عليه من دون اتصال مباشر فيما بينهم.
- عليهم عدم الكلام، استخدام كل جسدهم، عدم التمثيل بشكل استعراضي.
- هل الحدث قريب أم بعيد، مباشر أم من خلال جهاز، ممتع أم مثير أم محزن أم مرعب...
- على المتفرجين من أفراد المجموعات الأخرى التعرف على الحدث الذي يشاهده أفراد المجموعة (أ).

4,8,9. أتعرف على مهنتي:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الألعاب

الموضوع: ألعاب الختام

الشكل: كل المجموعة

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: التدرب على التفكير الإبداعي والعمل المشرك.

- يخرج أحد أفراد المجموعة من القاعة.
- تقوم المجموعة بتحديد مهنته دون علمه.
- يدخل المشارك إلى القاعة وتبدأ المجموعة بطرح الأسئلة عليه وكأنه في مؤتمر صحافي
- عليه أن يجيب عن الأسئلة وكأنه يعرف مهنته / (يجب أن تكون غير مباشرة لعدم افتضاحها).
- خلال التمرين عليه أن يتعرف على مهنته من خلال الإيحاءات والأسئلة.

4,9. اليوم الثالث / القسم الثالث:

4,9,1. كم هو عمري(1)؟

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الزمن

الموضوع: الزمن كعمر

الشكل: أفراد

المدة: 2–3 دقائق

أهداف النشاط: التركيز على سن محدد لبناء الشخصية.

- يحدد المشارك (أ) عمره لنفسه ويخبر المدرب بذلك دون إعلان الأمر للآخرين.
- يصعد المشارك (أ) إلى منطقة التمثيل ويجلس على كرسي / يعلن المدرب انطلاق التمرين.
- على المشارك (أ) أن يبيّن عمره للجمهور دون أي تمثيل أو استعراض. من طريقة جلوسه وقيامه.
- عليه أن يشعر بفمه، وجهه، عيونه، رجليه، عموده الفقري، ظهره ويديه.
- في مرحلة لاحقة يحدد المدرب بنفسه عمر المشارك.

4,9,2. كم هو عمري (2)؟

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الزمن

الموضوع: الزمن كعمر

الشكل: مجموعات صغيرة

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: التعبير عن العمر باستخدام لغة الجسد.

- يقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة.
- يحدد المدرب المكان الذي تتواجد فيه الشخصيات (موقف حافلات، غرفة انتظار طبيب أسنان، نظارة في السجن، قارب...).
- تصعد المجموعة إلى منطقة التمثيل بعد أن يحدد كل فرد عمره لنفسه / على كل مشارك أن يعرّف الجمهور بعمره من خلال حركته.
- يضيف المدرب بعض العناصر (الساعة الآن 8، الكل ذاهب إلى عمله، تأخرت الحافلة، ها هي قادمة من بعيد، تقترب، تقف، هناك مكان لشخص واحد للصعود، الحافلة تمشي، كيف تشعر بكل جسدك...) (الساعة 12 ظهراً، الساعة 5 بعد الظهر، الكل يعود من عمله...) (الساعة 2 بعد نصف ليل...).

4,9,3. التفاعل مع زمن من خلال شخصية محددة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الزمن

الموضوع: الزمن كعمر

الشكل: المجموعة عشوائي

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: تفاعل الشخصيات المختلفة مع الزمن المحدد.

- يطلب المدرب من كل مشارك تحديد عمره وشخصيته ومهنته / تتحرك المجموعة في القاعة.
- على المشاركين التفاعل مع ملاحظات المدرب:
- كل مشارك يتحرك لوحده/ فكر بعمرك وشخصيتك ومهنتك/ الساعة الآن 12، ماذا تفعل الآن/ عبّر عن الزمن من خلال الحركة، الساعة 5 صباحاً.... الأهم هو التعبير دون أي استعراض تمثيلي.

4,9,4. انفعالات الوجه مكتوبة على ورقة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الشخصية

الموضوع: تطوير الشخصية

الشكل: مجموعات صغيرة

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: البحث عن أكبر قدر من انفعالات الوجه أثناء الارتجال.

- يطلب المدرب من كل مشارك أن يكتب على قصاصات ورق أحاسيس قاتمة لملامح الوجه (الفك السفلي حزين، الفك العلوي وقح أو رديء الطبع، الأنف منزعج، العينان حادقتان، الذقن مولع بالقتال، شكل الوجه أنيق أو وقح/ الجبين مهدد...).
- تغلق الأوراق وتجمع في كومة واحدة.
- يقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة (4–5) / تتفق كل مجموعة على نشاط يومي روتيني مثل (عائلة تشاهد التلفاز...).
- تصعد المجموعة (أ) إلى منطقة التمثيل، ويفتح كل مشارك ورقة أو أكثر.
- على كل مشارك الحفاظ أثناء الارتجال على ملامح الوجه التي قرأها من قصاصات الورق.

4,9,5. من الأقوى –صورة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الشخصية

الموضوع: تأكيد المكانة

الشكل: مجموعات صغيرة

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: التدرّب على التعبير الجسدي عن المكانة الأقوى.

- يقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة.
- يصعد المشارك (أ) إلى منطقة التمثيل ويشكّل بجسده صورة لشخص بمكانة مرتفعة.
- يصعد المشارك (ب) ويحاول أن يشكل بجسده صورة تبيّن أنه المكانة الأقوى.
- يصعد المشارك (ج) ويشكل بجسده مكانةً أقوى من الاثنين / يدخل جميع أفراد المجموعة ويحاول كل شخص تبيين مكانة أقوى.
- يراقب الجمهور الصورة (يمكن تصويرها بالكاميرا) ويقرر من هي الشخصية ذات المكانة الأقوى ولماذا؟

4,9,6. الصورة التي تعيش:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الصور

الموضوع: الصورة كمشهد

الشكل: أزواج

المدة: 10–15 دقيقة

أهداف النشاط: الارتجال على مشهد دون تحضير بدءاً من صورة.

- تتحرك المجموعة بسرعات مختلفة يحددها المدرب / يطلب المدرب استخدام إمكانيات الجسد في الحركة وفي كل المستويات.
- مع كلمة Freeze تتجمد المجموعة / ينظر كل مشارك حوله، وفي لحظات يبدأ ارتجال بين كل مشاركين أو ثلاثة متجاورين انطلاقاً من التشكيل الجسدي لكلٍّ منهم.
- على الارتجال أن يستمر دقيقة على الأكثر / مع كلمة "تابعوا" تعود المجموعة للسير في المساحة.
- مع كلمة Freeze من جديد تتجمد المجموعة / في كل مرة جديدة يضيف المدرب إمكانيات جديدة للارتجال مثل الحوار.
- يمكن أن يستوحي كل مشارك من جاره انطلاقاً من صورته الجسدية أثناء الجمود

يمكن للمشاركين في مرحلة متقدمة أن يستوحوا طبيعة العلاقة (من الأقوى ومن هو المضطهد).

- يمكن تحويل هذا الارتجال إلى مسرح منبر يديره المدرب.

4,9,7. قصة من صورة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كقصة

الشكل: مجموعات صغيرة

المدة: 20 دقيقة

أهداف النشاط: توظيف الصورة لخلق نص مسرحي.

- يحضر المدرب بعض الصور الفوتوغرافية / يقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (5–6) / يعطي صورة لكل مجموعة.
- تحاول كل مجموعة على انفراد تأليف قصة مستوحاة من الصورة التي بحوزتها.

احتياجات: صور من وضعيات اجتماعية معيّنة.

4,9,8. من سيناريو إلى مشهد:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كمشهد

الشكل: ثلاث مجموعات

المدة: 30 دقيقة

أهداف النشاط: الانتقال إلى مرحلة إعداد المشاهد.

- يقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة من 5 أشخاص / تختار كل مجموعة احدى القصص التي اقترحها أحد أفرادها بالأمس.
- تعمل المجموعة على تحويل القصة إلى تسلسل أفعال مع تحديد الأماكن والشخصيات ودوافع الشخصيات.
- يتم تقسيم المشهد إلى مشاهد صغيرة / تجميع الأكسسوارت اللازمة.
- عرض المشهد أمام المشاركين الآخرين.

4,10. اليوم الرابع / القسم الأول:

4,10,1. جمهور الملعب:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تليين الجسد

الشكل: فردي أو مجموعات

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: تنمية ردود فعل جسدية مع تفعيل التخيل.

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من 5–8 أشخاص.
- تقف المجموعة (أ) بمواجهة باقي أفراد المجموعة الكبيرة.
- يطلب المدرب من المجموعة أن تشاهد حدثا مثل مباريات كرة قدم (وهمية) وتقوم بدور المشجع لأحد الفريقين.
- مع كلمة Start يبدأ المشجعون بمشاهدة المباراة بحماس / يعلّق المدرب على المباراة وعلى المشاركين التفاعل مع الأحداث:
- فريقكم أدخل هدفاً / هدف دخل في مرماكم / أحد لاعبي فريقكم أصيب إصابة خطرة / ضربت الكرة بمواجهة الجمهور / فريقكم انتصر على الفريق الآخر / فريقكم هزم أمام الفريق الآخر / فريقكم أدخل هدفاً لكن الحكم قام بإلغائه...

4,10,2. مجموعات ألوان:

نوع النشاط: إحماء

المحور: بناء المجموعة

الموضوع: تشكيلات

الشكل: المجموعة في المساحة

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: تنمية سرعة البديهة وبناء المجموعة.

- يطلب المدرب من المشاركين المشي في المساحة باتجاهات وسرعات مختلفة.
- تجمّع كل شخصين مع بعض / الاستمرار في الحركة.
- تجمع كل 3 أشخاص مع بعض / الاستمرار في الحركة.
- تجمع كل من يلبس قميصاً أبيض مع بعض / الاستمرار بالسير.
- تجمع كل من لون شعره أشقر / تجمع كل من يلبس بنطلوناً أسود.

4,10,3. احزر ماذا أفعل:

نوع النشاط: إحماء

المحور: بناء المجموعة

الموضوع: تشكيلات

الشكل: مجموعتان

المدة: 7 دقائق

أهداف النشاط: تشكيل مجموعة منسجمة عبر التواصل غير اللفظي.

- يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعتين كبيرتين / تصعد مجموعة (أ) إلى منطقة التمثيل وتنتظر عند طرفها.
- يفكر أحد أفراد المجموعة دون تحضير مسبق بنشاط محدد (تنظيف مطبخ، تشحيل أشجار الحديقة، بناء جدار...).
- يدخل منطقة التمثيل لوحده ويبدأ بممارسة هذا النشاط مع استخدام أدوات وهمية
- بعد أن يتعرف مشارك آخر على هذا النشاط، يدخل بدوره للمساعدة وإكمال النشاط
- يدخل المشاركون الآخرون كل شخص بدوره لإكمال النشاط.
- عند دخول كل أفراد المجموعة ينسحب المشارك الأول، ويليه بعد لحظات الثاني ثم الثالث، إلى أن يبقى آخر مشارك لوحده.
- يسأل المدرب أفراد المجموعة (ب) ماذا شاهدوا، عليهم محاولة معرفة طبيعة هذا النشاط.
- ثم يسأل أفراد المجموعة (أ) عن طبيعة النشاط الذي كانوا يمارسونه (بدءاً بالمشارك الأخير وصولاً إلى المشارك الأول الذي ابتكر النشاط) / تبدل المجموعات وقيام المجموعة (ب) بما قامت به المجموعة (أ).

4,10,4. من بدأ الحركة؟

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة البصر

الشكل: مجموعات

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: تنمية دقة الملاحظة.

- يخرج أحد المشاركين (أ) من القاعة.
- يتم الاتفاق بين أفراد المجموعة على أن يقود أحدهم (ب) الحركة.
- يبدأ المشاركون بالسير في المساحة / يبدأ (ب) بالقيام بحركات معينة بينما يقوم كل أفراد المجموعة بتقليده أثناء السير.
- يُطلب من (أ) الدخول إلى القاعة ومباشرة السير بين المشاركين / على (أ) أن يتعرف على قائد حركة المجموعة.
- يعمل القائد (ب) على تغيير الحركة في اللحظة التي يجدها مناسبة (يمكن أن تكون الحركة باليدين أو كافة أعضاء الجسد).
- على المجموعة ألا تتوقف عن السير وأن تتابع حركة القائد كل الوقت.
- تعطى للمشارك (أ) 3 إمكانيات لمعرفة من هو القائد.
- يتم تبديل (أ) بمشارك آخر.

4,11. اليوم الرابع / القسم الثاني:

4,11,1. أنا من خلال حيوان:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الشخصية

الموضوع: الشخصية المسرحية

الشكل: ثلاث مجموعات

المدة: 30 دقيقة

أهداف النشاط: الاستفادة من صفات الحيوانات لبناء الشخصية.

- بعد إعداد المشهد وأثناء التدرب على تمثيله، يقرر كل مشارك سراً حيواناً محدداً قريباً من شخصيته المسرحية استناداً إلى نص المسرحية وعلاقة الشخصية بالشخصيات الأخرى. (قد يكون الحيوان قطة، فيل، أفعى، ثعلب، كلب، زرافة، ثور، فأر...).
- أثناء الارتجال، يبحث المشارك عن بعض مسالك شخصيته القريبة من ذلك الحيوان: الحركة، الصوت، اللفظ، شكل الجسد...
- يمكن أن يعمل كل مشارك على اختبار عدة حيوانات لكل شخصية.
- على المشاركين رصد كيف ينظر الحيوان وما هي انطباعاته الداخلية لما يحدث حوله، ومشاعره... وعليهم الابتعاد عن التمثيل.

4,11,2. سيرة ذاتية:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: الشخصية

الموضوع: الشخصية المسرحية

الشكل: ثلاث مجموعات

المدة: 60 دقيقة

أهداف النشاط: التعرف على السيرة الذاتية للشخصية المسرحية.

- يُحَضر المشاركون هذا التمرين في البيت قبل المجيء إلى الدورة:
- يكتب كل مشارك على ورقة السيرة الذاتية لكل شخصية ويمكنه أن يرسمها على شكل خط بياني:0
- العمر، الدراسة، كيف ولد، من هم الأخوة، العائلة وأصولها وسيرتها، الهوايات، الثقافة والمعتقدات، كيف يتصرف في المواقف المختلفة، العلاقة مع الآخرين والمقربين، ماذا يحب وماذا يكره، مم يخاف...
- يقرأ كل مشارك بإطار مجموعته المصغرة المعلومات التي جمعها / يطرح عليه باقي الأفراد أسئلة وكأنهم يستوضحون من الشخصية جوانب عن تاريخها.

4,11,3. خذ صورتي وأكمل:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كحوار

الشكل: ثلاث مجموعات

المدة: 15 دقيقة

أهداف النشاط: التدرب على العمل الجماعي / التدرب على وضعيات المنبر.

- تحضّر كل مجموعة المشهد الذي تعمل عليه للتمثيل أمام المشاركين / تصعد كل مجموعة إلى منطقة التمثيل لأداء المشهد.
- خلال المشهد ينادي أحد أفراد الجمهور (أ) (من المجموعات الأخرى) Freeze فتتجمد المجموعة التي تمثل.
- يصعد (أ) إلى منطقة التمثيل ويختار مشاركاً (ب) ليأخذ مكانه/ يتخذ نفس الوضعية الجسدية التي هو فيها.
- يشير المدرب إلى استئناف التمثيل.
- ينادي المشارك (ج) من الجمهور Freeze ليقوم بنفس عملية التبديل.
- على كل مشارك الحفاظ على الشخصية مع بعض الإضافات لإغنائها.

4,12. اليوم الخامس / القسم الأول:

4,12,1. حارس المرمى:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الجسد

الموضوع: تليين الجسد

الشكل: فردي أو مجموعات

المدة: 5 دقائق

أهداف النشاط: تنمية ردود فعل جسدية مع تفعيل التخيل.

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من 5–8 أشخاص / تقف المجموعة (أ) بمواجهة باقي أفراد المجموعة الكبيرة.
- يطلب المدرب من المجموعة أن تلعب دور حارس المرمى.
- مع كلمة Start يبدأ الحارس عمله / المدرب يعلّق على المباراة وعلى المشاركين التفاعل مع الأحداث:
- حارس المرمى يشعر بالضجر لأن المباراة في الطرف الآخر من الملعب / الفريق أحرز هدفاً / ضربة ركنية في اتجاه حارس المرمى / الجمهور يرمي أغراضاً على الحارس / الحارس يصرخ على المدافعين لتنبيههم (دون كلام) / ينقذ هدفاً محققاً / يصد كرةً مرتفعة / يدخل هدف في مرماه / يصرخ على المدافعين (دون صوت) / يمسك بالكرة من خلف الشبكة ويرميها باتجاه الملعب.

4,12,2. الشرطي واللص:

نوع النشاط: إحماء

المحور: الألعاب

الموضوع: ألعاب للبداية والنهاية

الشكل: دائري

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: تهيئة المجموعة وتفريغ طاقتها الزائدة / التركيز على حاسة السمع.

- يتطوع أحد المشاركين للقيام بدور "الشرطي" حارس المجوهرات / يجلس الشرطي على كرسي في وسط المساحة ويغطي عينيه.
- توضع حوله مجموعة من الأكسسوارات والأغراض التي تصدر أصواتاً أثناء تحريكها (مجوهرات).
- يجلس باقي أفراد المجموعة في دائرة كبيرة حول الشرطي مع إشارة الدرب، يتقدم 3 مشاركين "لصوص" من "الشرطي" بهدف سرقة "المجوهرات".
- على الشرطي محاولة معرفة من أين يأتي اللصوص والإمساك بهم عبر الإشارة بأصبعه
- في اللحظة التي يشير بها بأصبعه باتجاه أحد اللصوص يوقف المدرب التمرين بكلمة STOP، فتتوقف المجموعة عن الحركة / عندما يقبض الشرطي على اللص يتم التبديل.

الاحتياجات: أكسسوارات تصدر أصواتاً.

4,12,3. ماذا تأكل المجموعة؟

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة التذوّق

الشكل: مجموعات

المدة: 3–5 دقائق

أهداف النشاط: توظيف حاسة التذوق للتعريف بالغرض.

- يقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة / تتفق كل مجموعة فيما بينها على غرض محدد لتتذوقه.
- تصعد المجموعة (أ) إلى منطقة التمثيل ومع إشارة المدرب تبدأ بتذوق الغرض الوهمي
- على المجموعة استخدام كل الجسد في التعبير عن المذاق، دون تمثيل استعراضي، ودون اتصال بين أفراد المجموعة.
- عليهم الإحساس بحرارة الغرض وطعمه (مالح، حلو، حر، حامض...).
- على المتفرجين معرفة الغرض الذي تتذوقه المجموعة.
- تبديل ومنافسة بين المجموعات.

4,12,4. ماذا آكل؟

نوع النشاط: تركيز

المحور: الحواس

الموضوع: حاسّة التذوّق

الشكل: أفراد

المدة: 2 دقيقتان

أهداف النشاط: توظيف حاسة التذوق للتعريف بالغرض.

- يقف (أ) في منطقة التمثيل مقابلاً لباقي المجموعة.
- مع إشارة المدرب يبدأ (أ) بتذوق غرض وهمي دون أن يقول ماذا يأكل.
- عليه استخدام كل جسده في التعبير عن المذاق، دون تمثيل استعراضي.
- عليه الإحساس بحرارة الغرض وطعمه (مالح، حلو، حر، حامض...).
- على أفراد المجموعة التعرف على الغرض الذي يتذوقه (أ).

4,13. اليوم الخامس / القسم الثاني:

4,13,1. رسم خريطة المكان ونقلها إلى الفراغ:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: المكان

الموضوع: التعريف بالمكان

الشكل: ثلاث مجموعات

المدة: 5 – 10 دقائق

أهداف النشاط: التعامل مع الفراغ كحيز مكاني ملموس.

- يعطي المدرب لكل مجموعة (3 مجموعات) ورقة وبعض الأقلام.
- يطلب من كل مجموعة تحديد المكان ومن ثم رسم خريطة لمحتوياته (غرفة مطبخ، صالون، مكتب، حديقة...).
- تعطى عدة دقائق لكل مجموعة للاتفاق على المكان ورسمه.
- تصعد المجموعة (أ) إلى منطقة التمثيل وتتحرك في المكان الذي رسمته ويتفاعل الأفراد مع أثاث وأكسسوار وهمي. عليهم معرفة كل الأبواب وقطع الأثاث وطبيعة والمداخل والمخارج وطريقة ترتيب البيت.
- يمكن استخدام بعض الكراسي فقط في تحديد عناصر المكان.
- الاحتياجات: أوراق وأقلام، كراسي.

4,13,2. تبديل المكان:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: المكان

الموضوع: التعريف بالمكان

الشكل: ثلاث مجموعات

المدة: 15 – 20 دقيقة

أهداف النشاط: الارتجال في المكان المسرحي دون تحضير مسبق.

- تتمة للتمرين السابق / بعد تنفيذ المجموعة (أ) التمرين على المكان
- يطلب المدرب من المجموعة (ب) تناول المخطط الذي وضعته المجموعة (ج) يطلب منهم الاطلاع على الخريطة والتحرك في المساحة بناءً على المخطط / عليهم معرفة كل الأبواب وقطع الأثاث وطبيعة المداخل والمخارج وطريقة ترتيب البيت.
- يمكنهم ارتجال المشهد / فتح النقاش مع المجموعة (ج) حول صحة تنفيذ الخريطة المرسومة من قبلهم.
- تكرار الأمر مع المجموعة (ج).

4,13,3. مراجعة بأعين مغلقة:

نوع النشاط: ارتجال

المحور: النص

الموضوع: النص كمشهد

الشكل: ثلاث مجموعات

المدة: 30 دقيقة

أهداف النشاط: تذكر الحركة ومواقع الديكور وتفعيل الحواس / كسر التوتر قبل العرض.

- يتم تطبيق هذا التمرين بعد أن تتدرب المجموعات على المشاهد بشكل جيد.
- يغلق المشاركون أعينهم بعد تحضير الديكورات والأكسسوارات التابعة لكل مشهد
- يعاد تمثيل المشهد، ويحاول كل مشارك أن يتحرك ويمثل وكأنه يتحرك بأعين مفتوحة
- لا يحق للمشارك أن يمد يديه كي يتلمس المكان، يساعد المدرب المشاركين في حال تعرضهم لخطر الارتطام أو السقوط.
- يطبق هذا التمرين لكسر التوتر كنشاط أخير قبل عرض المشهد.
- يمكن تطبيق التمرين بأشكال مختلفة: بشكل كوميدي، تراجيدي، فيلم هندي، غنائي، بكاء، همس، حركة سريعة(شابلن)، بطيئة...

ملاحظات:

1. فصل جميل، لكن أشك في أنه سيكون مفيدا للأهداف التي وضع من أجلها. (جميل لكن غير مفيد في السياق السوري).
2. يبدو مسرح المنبر وسيلة فعالة في المجتمعات التي يعتبر المسرح والفرجة المسرحية من التقاليد الثقافية الراسخة، وخاصة في المجتمعات الغربية أو المتأثرة بالأنماط الثقافية الغربية، حيث تمتد في جذورها إلى المسرح اليوناني. أما في بلد كسوريا، فلم يخرج المسرح من دائرة النخبوية ولم تتشربه الثقافة التقليدية كواحد من طرائق التواصل والتعبير. لذلك أخشى أن يكون هذا الفصل مقحما وخارج السياق خاصة عندما تكون الفئات المستهدفة من النازحين واللاجئين. لكن في ذات الوقت أعتقد أنه يمكن تجريبه مع الأطفال وخاصة أطفال المخيمات والأطفال في المدارس، وحتى هنا لن يكون الأمر سهلاً.
3. "وظيفة الجوكر في العرض هي إدارة النقاش وتحريضه وتعديل مسار اللعبة حسب ردود الفعل والمستجدات، بالإضافة إلى القدرة على تغيير المعطيات للإفلات من الرقابة. (9) يعمل الجوكر على إدارة التفاعل بين الممثلين والجمهور، فيدير النقاش ويشجع المتفرجين على إبداء آرائهم واقتراحاتهم وعلى الصعود إلى المسرح لتمثيل اقتراحاتهم مع الممثلين الحقيقيين" أوردت هذا الاقتباس لكي أشير إلى الصعوبة البالغة في إيجاد شخص يتمتع بهذه المواصفات، والسؤال المهم هنا كيف سنصنع مثل هذا الشخص؟

المراجع

1. معجم أكسفورد، 1997
2. Loss Natalie, «Lives Elsewhere» Migration and Psychic Malaise, London, Karnac, 2006
3. لوزي، ناتالي – بابادوبولوس، رينوس. بنية العنف ما بعد الأزمات والمقاربة النفس اجتماعية في المنظمة الدولية للهجرة. المنظمة الدولية للهجرة. جنيف. 2006
4. سكينينا غوليلمو، الشفاء والمشاركة والتعلم في المسرح الاجتماعي، المنظمة الدولية للهجرة، بيروت، 2007
5. الياس ماري وقصاب حسن حنان، المعجم المسرحي، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1997
6. الياس ماري وقصاب حسن حنان، المعجم المسرحي، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1997
7. Schinina Guglielmo, Here We Are, A Background on Social Theater and some Open Questions about its Development, In “The Drama Review”. New York University-Massachusetts Institute of Technology, pp 2004 .33-18
8. الياس ماري وقصاب حسن حنان، المعجم المسرحي، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1997
9. الياس ماري وقصاب حسن حنان، المعجم المسرحي، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1997
10. Boal Augusto, Théâtre de l’opprimé : paris, La découverte, 1996
11. الياس ماري وقصاب حسن حنان، المعجم المسرحي، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1997
12. BOAL Auusto, L’Arc-en-ciel du Désir, du Théâtre expérimental à la thérapie : Paris, La découverte, 2002
13. قصار جوليا، النظام التراجيدي القسري عند أرسطو ومسرح المضطهد – ترجمة ونقد. جامعة الكسليك 2007.ص 100
14. J.Cohen-Cruz, M. Schutzman, Workshops with women, The Drama Review, 3)34), T127, Fall 1990, p.73
15. Augusto Boal, Stop! C’est magique, Hachette, Paris 1980, p.22
16. قصار جوليا، النظام التراجيدي القسري عند أرسطو ومسرح المضطهد – ترجمة ونقد. جامعة الكسليك 2007.ص 100
17. Boal Augusto, Jeux pour acteurs et non-acteurs. Ed. La Découverte, Paris 2002. P.91
18. Boal Augusto, Jeux pour acteurs et non-acteurs. Ed. La Découverte, Paris 2002. P.94
19. Boal Augusto, Théâtre de l’opprimé : paris, La découverte, 1996
20. Boal Augusto, Jeux pour acteurs et non-acteurs. Ed. La Découverte, Paris 2002. P.269
21. Ibid p.270
22. Ibid p.270
23. Ibid p.270
24. Boal, Augusto. Jeux pour Acteurs et non Acteurs: Découverte, Paris 1997
25. المرجع نفسه
26. المرجع نفسه
27. Boal Augusto, Jeux pour acteurs et non-acteurs. Ed. La Découverte, Paris 2002. P.267
28. قصار جوليا، النظام التراجيدي القسري عند أرسطو ومسرح المضطهد – ترجمة ونقد. جامعة الكسليك 2007.ص 100 101
29. معلم ادوار و عون ايمان، مسرح المضطهد نافذة نحو التغيير. منشورات عشتار، رام الله 2006. ص 46
30. معلم ادوار و عون ايمان، من الدائرة الى الفراغ. منشورات عشتار، رام الله 2004. ص 18
31. المرجع نفسه
32. المرجع نفسه.ص 120
33. الياس ماري وقصاب حسن حنان، المعجم المسرحي، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1997. ص 19
34. المرجع نفسه. ص 20
35. المرجع نفسه. ص 21



الفصل السابع

الرعاية الذاتية



الفصل السابع
الرعاية الذاتية
مقدمة

يهدف هذا الفصل إلى توفير معلومات عن الرعاية الذاتية وعافية الموظفين، الضروريَيْن للعاملين في الحقل الإنساني في ظروف الطوارئ. وهو يستند إلى نتائج دراسة التقييم التي أجرتها "أبعاد" بدعم من الاتحاد الأوروبي، على احتياجات الرعاية الذاتية وموارد العاملين في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في سوريا. (31) كما يستند إلى احتياجات معروفة للعاملين في المجال الإنساني مع الأشخاص المتضررين من الأزمات، والتحديات العامة الموجودة والفجوات في الرعاية الذاتية والتدخلات على مستوى رعاية الذات لدى الموظفين وأفضل الممارسات في هذا المجال.

يناقش هذا الفصل مسوغات الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين، ويصفُ بعض المصادر العامة للضغوط النفسية لدى العاملين في المجال الإنساني، ويقدم معلومات تساعدهم في تمييز علامات الضغط النفسي والاحتراق النفسي، وبعض النصائح والتوصيات العملية في تدبير الضغط النفسي والرعاية الذاتية على مستوى الفرد والعلاقات والمنظمات.

كما يصف هذا الفصل بعض العقبات في طريق الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين مع إبراز الحاجة إلى سياسات وبرامج ونظم للرعاية الذاتية وللعاملين في المجال الإنساني تتسم بمزيد من الشمولية على مستوى المنظمات.

نأمل أن يدفع هذا الفصل العاملين في المجال الإنساني إلى تعزيز استراتيجيات الرعاية الذاتية الفعالة، وأن يدفع أيضاً المنظمات الإنسانية والتنموية للأسئلة البحثية عن توفير رعاية الموظفين لديها من أجل حماية وتعزيز العافية النفسية الاجتماعية لهم.

الرعاية الذاتية للعاملين في المجال الإنساني في أوضاع الطوارئ: الخلفية والدواعي والغرض

إنَّ سياق العمل الإنساني ضاغط نفسياً في جوهره. فهو ينطوي على الاستجابة لحالات الطوارئ والتعرض بصورة روتينية لمجموعة واسعة من مصادر الضغط النفسي. وعلى نحو متزايد، يعمل العاملون في المجال الإنساني في بيئات معقدة حيث المشاكل المتصلة بالصراعات المدنية ذات الأمد الطويل، والفقر المدقع، والمآسي الشخصية الشائعة ولا مفر منها. وغالباً ما يجد هؤلاء العاملون أنفسهم متورطين في أوضاع ضاغطة ومكربة وأحياناً رضّية نتيجة المشاهد والأصوات. فهم يعملون في بعض أكثر الظروف قسوة وغالباً ما يختبرون أعباء غامرة في العمل وساعات عمل طويلة وحاجات ضخمة ينبغي تلبيتها، والتعرض المباشر للبؤس، وعدد المتضررين من الأزمات الإنسانية الآخذ في التزايد وتدهور أوضاع الأمن والسلامة وانعدام التوقع، ونقص المساحة الشخصية ومحدودية الموارد المتاحة. وبصرف النظر عن خلفية واختصاص العاملين في المجال الإنساني والأدوار الخاصة بهم، فإنهم يتعرضون بضرورة متكررة لقصص من المعاناة وتجارب من المآسي الشخصية، وقد يشهدون هم أنفسهم مشاهد مرعبة، كما قد يكون لديهم خبرات مكربة أو قد يتعرضون وعلى نحو مزمن لمخاطر جدية.

هذه العوامل الضاغطة تضع العاملين في المجال الإنساني، سواء كانوا محليين أم دوليين، تحت خطر المعاناة من

التأثيرات النفسية الاجتماعية التراكمية. وبغياب رعاية ذاتية مناسبة، يمكن لهذه العوامل الضاغطة، على المدى القريب، أن تقودهم إلى الشعور بالتأثر الغامر وعدم الأمان، وأحياناً غياب الدافعية والتعب المزمن. أما على المدى الطويل، فيمكن لهذه العوامل الضاغطة أن تسبب ضغطاً نفسياً تراكمياً له أن يؤدي إلى المزيد من التأثيرات الخطرة كالاحتراق النفسي والقلق المزمن واللامبالاة وأحياناً متلازمة الضغط النفسي بعد الصدمة.

إن الرغبة الشديدة للعاملين في المجال الإنساني في تقديم المساعدة والرعاية والدعم للناس المحتاجين، غالباً ما تحجب عن العيان حاجاتهم بالذات. ورغم قدراتهم المهنية، فإنهم عادة يُغفلون أو لا يدركون الضغط النفسي كظاهرة لها أن تؤثر على قدراتهم وأدائهم ودوافعهم. فالضغط التراكمي لا يؤثر على دوافعهم ومعنوياتهم الشخصية وأدائهم الفردي فحسب، بل أيضاً على نوعية الرعاية التي يقدمونها. فهذه العوامل الضاغطة تعرّض العاملين في المجال الإنساني لخطورة إحداث المزيد من الأذى للمنظمة وللمشروع، فضلاً عن الأشخاص الذين يحاولون تقديم الخدمة لهم. عندما يعاني العاملون في المجال الإنساني من ضغط نفسي شديد أو احتراق نفسي أو تعب عَطوف، فإن المستفيدين سيعانون أيضاً. ومن المرجح أن يكون العاملون الذين يعانون من تأثيرات الضغط النفسي أقل كفاية وفعالية في الاضطلاع بالمهام الموكلة إليهم. وتُظهر تجارب مستقاة من أوضاع طوارئ مختلفة، بأنه إذا ما أهمل العاملون في المجال الإنساني معافاتهم العاطفية ولم يمارسوا رعاية ذاتية منتظمة، فإن قدرتهم على رعاية الآخرين ستتضاءل بل وتُستنزف.

ما أهمية أن يلتزم المرء في التركيز على رعاية نفسه؟ الجواب بسيط ومقنع، كما يقدمه (ساكفيتنه وبيرلمان (Saakvitne and Pearlman): (32

- لأنني أتأذى.
- لأن أمري يعني لي.
- لأن عملائي (الناس الذين أعمل لهم) يعنون لي.
- لأن العمل الذي أقوم به يعني لي.
- لأن المهنة تعني لي.
- لأنه يتعين علي ذلك.

يحمل العمل الإنساني في طياته فرصاً عظيمة للتعلم والتطور على الصعيدين الشخصي والمهني، بيد أنه يتصف في ذات الوقت، بأنه ضاغط نفسياً. وبما أن الموظفين في المنظمات الإنسانية والتنموية يعملون في بيئات قاسية انفعالياً ويختبرون عوامل ضغط متعددة، فإنهم يحتاجون إلى دعم ملائم لبلوغ إمكاناتهم وتعزيز مرونتهم.

إن عدد الأزمات المتنامي حول العالم يزيد من اتساع المنظومة الإنسانية، حيث تتجاوز الاحتياجات في الوقت الراهن الموارد الموجودة. ولقد وثّقت الدراسات والتقارير، بوفرة، العواقب الانفعالية السلبية للتعرض لعوامل الضغط النفسي هذه، على مجموعات متنوعة من العاملين في المجال الإنساني. لقد ارتفع عدد الهجمات، التي تعرض لها عمال الإغاثة حول العالم، في العشرين سنة الأخيرة، وهذا العدد آخذٌ في الارتفاع بصورة حادة. نحو 80% من ضحايا عمال الإغاثة، هم من سكان البلد الذي تقدم له الخدمة. (33)

فضلا عن مخاطر الأمان الجسدي هذه، ثمة مخاطر نفسية متنامية على عمال الإغاثة. وقد دلّت الأبحاث على أنه كلما طال أمد وجود عمال الإغاثة في الميدان، زاد احتياجهم للدعم النفسي الاجتماعي.

أجرى مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بحثاً مُنيراً في عام 2000، تم فيه دراسة التأثيرات الطولية على عمال الإغاثة لفترة من الوقت. وقد وجد المركز، وذلك نحو المهمة الخامسة، بأن هناك زيادة دراماتيكية في مستويات القلق والاكتئاب والضغط النفسي التراكمي والاحتراق النفسي وإمكانية اضطراب الضغط النفسي بعد الصدمة. وما يدعو للاستغراب، أن مدة عمل الناس (كعمال الإغاثة) لم تعنِ بالضرورة، المزيد من المرونة. لعل الحقيقة هي أنه كلما طال أمد عمل الناس في الميدان، زاد تعرضهم وتأثرهم سلبياً على نحو تراكمي. (34) فقد أضحى الاحتراق النفسي ودوران الموظفين أمرين واقعيين لدى منظمات الإغاثة.

بمناسبة اليوم الإنساني العالمي (35)(19 آب–أغسطس2014–)، أشار يان إلياسون ممثل الأمين العام للأمم المتحدة إلى الأخطار التي يواجهها عمال الإغاثة في الخطوط الأمامية للكوارث والحروب، واعتبر بأنها تمثل "نقيصة إنسانية على نطاق عالمي"، مشدداً على أن الوضع يزداد سوءاً، وأن عمال الإغاثة والعاملين في المجال الإنساني، يتعرضون على نحو متزايد للهجوم المباشر.

لماذا تدبير الضغط النفسي عند الموظفين؟

إن تدبير الضغط النفسي لدى الموظفين في المنظمات الإنسانية، أمر حيوي لعدة أسباب. فالضغط النفسي لدى العاملين في المجال الإنساني ليس مجرد مشكلة فردية للموظفين، إذ أنه وأبعد من التأثيرات المؤذية على المستوى الشخصي، فإن للضغط النفسي الذي يعاني منه الأفراد تأثيراً سلبياً على وظيفة الفريق والوكالة. فالموظفون المُنهكون من الضغط النفسي، يتعرضون لمعدلات أعلى من الحوادث والأمراض. وهم يتغيبون عن العمل ويستخدمون الخدمات الصحية أكثر من سواهم. كما يُظهرون التزاماً أقل للوكالة التي توظفهم ومعدلات أعلى من التنقل أو الدوران. والنتيجة هي خسارة الموظفين الماهرين والخبراء في الميدان وزيادة استجلاب الموظفين وتكاليف التدريب. علاوةً على ذلك، وتحت ظروف الضغط النفسي المزمن، قد يعاني الموظفون من سوء في اتخاذ القرارات وقد يتصرفون بطرق تعرضهم كما تعرض الآخرين إلى مخاطر أو بطرق تخلّ بالأداء الوظيفي الفعال للفريق. وقد يتعرض أمنهم وسلامتهم وكذلك أمن وسلامة المستفيدين إلى الخطر، وربما يعاني فريقهم من الصراع الداخلي والشجارات الدورية ومن تفشي ظاهرة إلقاء اللوم على الآخرين (كبش الفداء). فأعضاء الفريق المضغوطين نفسياً، هم عادة أقلّ دافعية وفعالية وكفاية في تنفيذ المهام الموكلة إليهم.

ورغم أنه لا يمكن تجنب الضغط النفسي بين العاملين في المجال الإنساني، فإنه بالإمكان الوقاية من بعضه أو تخفيض آثاره على أعضاء الفريق، وعلى الفريق وعلى الوكالة. وهذا الأمر يتطلب من أعضاء الفريق ومن المديرين والمشرفين ومن الفرق أو من الوكالة ككل، اتخاذ إجراءات معينة. (36)

الرؤى النظرية للرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

إن مفهوم الرعاية الذاتية متعدد الأبعاد، وهو يشتمل العديد من العناصر المحددة. ليست الرعاية الذاتية فكرة جديدة، فمنذ ابتداء النوع البشري، قام الناس باتخاذ إجراءات لضمان سلامتهم الشخصية وطوروا استراتيجيات للتعامل مع المرض والتحديات الصحية الأخرى. (38) طورت المجتمعات البدائية طقوساً شفائية تضمنت أحيانا تناول أطعمة خاصة لتعزيز صحة أشخاص محددين أو المجتمعات المحلية برمتها. (39) فتنفيذ استراتيجيات للتعامل مع الانشغالات اليومية بالصحة، أمر طبيعي واعتيادي. يختار الأفراد سلوكيات الرعاية الذاتية لكي يحافظوا على مستوى مقبول من الصحة أو العافية، أو من أجل الوقاية من المرض وتعزيز الصحة. وتساهم سلوكيات رعاية الذات هذه في قدرة المرء على أداء مجموعة متنوعة من المهمات، بدأً من ضمان البقاء وانتهاءً بالوصول إلى تحقيق الذات.

حالياً هناك غياب لتعريف مُتّسق مُتّفَق عليه لتعبير " الرعاية الذاتية". ولم يصل خبراء في حقول علمية ستة هي: الطب، علم النفس، التمريض، الصحة العامة، الاقتصاد وعلم الإنسان (الأنثروبولوجيا) عند مراجعة المفهوم من منظور كل منها إلى إجماع تام، بل توصلوا إلى اتفاق حول أربع خصائص مميزة للرعاية الذاتية. (40) فقد اعتُبِرت الرعاية الذاتية كحالة، نوعية للثقافة، تشمل القدرة على التصرف واتخاذ القرارات، وتتأثر بالمعرفة والمهارات والقيم والدوافع وموضع السيطرة والفعالية، وتركز على مناحي الرعاية الصحية التي تقع ضمن سيطرة الفرد. (41)

لقد صاغت العوامل ووجهات النظر التاريخية والاجتماعية والاقتصادية المفهوم الراهن لرعاية الذات والتعبير الأكثر حداثة وهو "التدبير الذاتي" بالاستناد إلى مجال من الخلفيات المعرفية (الإبستمولوجية) والفلسفية. ساهمت فروع الطب وعلم النفس والتمريض والصحة العامة والاقتصاد وعلم الإنسان (الأنثروبولوجيا) جميعا في المعرفة حول الرعاية الذاتية. خلق ذلك تنوعاً ثرياً من جهة، ومعلومات متناثرة مستمدة من خلفيات وأُطر نظرية مختلفة وغالبا متعارضة من جهة أخرى. (42) فهناك تعاريف مختلفة تتضمن بل وتؤكد على مناح مختلفة من الرعاية الذاتية. وما نحتاجه من أجل التطبيق العملي للرعاية الذاتية، هو وصف للعناصر التي تقع تحت مجالات أو حقول مختلفة.

تقترح المؤسسة الدولية للرعاية الذاتية (International Self–Care Foundation (ISF أنه يمكن بسهولة تصور إطار للرعاية الذاتية أو تنظيم نحو سبع "دعائم" أو "مجالات" وهي: (43)

1. المعرفة الصحية–وتتضمن: قدرة الأفراد على الحصول على المعلومات الصحية الأساسية والخدمات ومعالجتها وفهمها لأجل اتخاذ القرارات الصحية المناسبة.
2. الوعي الذاتي بالحالة البدنية والعقلية –وتتضمن: معرفة مؤشر كتلة الجسم الخاص بك (BMI)، ومستوى الكوليسترول وضغط الدم، الانخراط في الفحص الصحي.
3. النشاط البدني–ممارسة النشاط البدني متوسط الشدة كالمشي، وركوب الدراجات، أو المشاركة في الألعاب الرياضية بتواتر مرغوب.
4. تناول الطعام الصحي –يتضمن: نظاماً غذائياً مغذي ومتوازن مع مستويات مناسبة من السعرات الحرارية.
5. تجنب المخاطر أو التخفيف منها – وتشمل: الإقلاع عن التبغ، والحد من تعاطي الكحول، والحصول على اللقاح وممارسة الجنس الآمن، واستخدام واقيات الشمس.
6. النظافة الجيدة –وتتضمن: غسل اليدين بانتظام، وتنظيف الأسنان، وغسل الطعام.
7. الاستخدام العقلاني والمسؤول للمنتجات والخدمات ووسائل التشخيص والأدوية –وتتضمن: الدراية بالمخاطر، والانتفاع بمسؤولية عند الضرورة.

من الأدبيات، يبدو أنه يمكن أن تُفهم الرعاية الذاتية بأن يكون الناس مسؤولين عن صحتهم وعافيتهم من خلال البقاء لائقين وبصحة جيدة، جسدياً وعقلياً وأيضا روحياً عندما يكون ذلك منشوداً. ويتضمن ذلك اتخاذ إجراءات للوقاية من الأمراض والحوادث، والاستخدام الملائم للأدوية والعلاج من العلل البسيطة (Department of Health, 2005 in Gantz, 1990; orem, 1991; Astin and Closs, 2007; National Health Committee, 2007). ويمكن تعريف الرعاية الذاتية بأنها قدرة الأفراد والأسر والمجتمعات المحلية على تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة والتكيف مع المرض والعجز دون دعم مقدم الرعاية الصحية. (44) وبما يتجاوز مجرد التركيز على الصحة والعافية، فإن الرعاية الذاتية تنطوي على الإدارة الذاتية.

تعني إدارة الذات أن يعمل الناس على نقاط القوة والقدرات التي يمتلكونها، لإدارة الطريقة التي يُقيّد بها ظرفٌ ما حياتهم أو التقليل منها، وكذلك ما يمكنهم القيام به كي يشعروا بالسعادة وتحقيق الذات. الرعاية الذاتية هي ما يفعله الناس لأنفسهم لترسيخ الصحة والحفاظ عليها، وللوقاية من المرض والتعامل معه. إنها مفهوم واسع يشمل النظافة (العامة والشخصية)، والتغذية (نوع ونوعية الطعام الذي يتم تناوله)، ونمط الحياة (الأنشطة الرياضية والترفيهية وغيرها)، والعوامل البيئية (ظروف المعيشة، والعادات الاجتماعية، وسوى ذلك) العوامل الاجتماعية والاقتصادية (مستوى الدخل والاعتقادات الثقافية، الخ) والتطبيب الذاتي.

تكتسب مسألة الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين العاملين في المجال الإنساني المزيد من الاهتمام في الآونة الأخيرة. فقد زادت The Antares Foundation Framework إطار مؤسسة أنتاريس، والمبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ، والمعايير الجوهرية في سفير ومدونة الممارسة الجيدة للمحتاجين إلى المساعدة والاهتمام برعاية الموظفين. وتقوم العديد من المنظمات جنباً إلى جنب مع زيادة الاهتمام بمبادرات عافية الموظفين–إن لم يكن بإدماجها –بتعديل مقارباتها التاريخية. يتضمن ذلك تداول عريضة حديثة لإدراجها ضمن جدول أعمال القمة الإنسانية العالمية القادمة. تم توثيق تأثيرات العمل في القطاع الإنساني والتنموي على نحو جيد، بيد أن هناك القليل من الأبحاث عن كيفية تخفيف المنظمات للآثار السلبية وتعزيز ممارسة رعاية الموظفين. (46) حقق القطاع الإنساني والتنموي تقدماً كبيراً فيما يخص رعاية الموظفين في السنوات 10–15 الماضية، ومع ذلك، لم تنفذ أي من المنظمات بحوثاً –جرت مشاركتها ومتاحة علناً– في رعاية الموظفين. تتباين ممارسات رعاية الموظفين بين المنظمات ولم تجر أي رصد وتقييم لهذه الممارسات. يمكن للمنظمات، عن طريق تقديم أدلة علمية عن تأثيرات رعاية الموظفين، تحديد آثار التدخل على الموظفين (إيجابية أو سلبية)، فضلاً عن العائد على الاستثمار. ويُتوقع زيادة كبيرة للحاجة إلى استراتيجيات رعاية الموظفين في السياق الأمني المتدهور لبيئة المساعدات الإنسانية.

كما أنه لا توجد تعريفات متسقة فيما يتعلق بممارسات رعاية الموظفين في القطاع الإنساني والتنموي، فضلاً عن غياب الاتساق في نطاق توفير رعاية الموظفين في الوكالات. تشير رعاية الموظفين بشكل عام إلى الرعاية الذاتية والاستجابات المؤسسية للضغط النفسي بين العاملين في المجال الإنساني التي تتوخى التخفيف من الكرب ودعم الموظفين في إدارة الضغط النفسي وتعزيز مرونتهم في مواجهة الضغوطات التي يواجهونها خلال تقديم المساعدات الإنسانية. والغرض من رعاية الموظفين تكوين قوى عاملة صحية ومنتجة؛ لخلق العافية بين الموظفين وتحسين جودة عملهم. وتتأثر العافية بعوامل داخلية وخارجية، وتشير إلى الصحة الانفعالية والمعرفية والروحية والجسدية. لكل منظمة ولكل فرد فيها احتياجات رعاية مختلفة.

وفي إطار مشروع "بالسلامة" الذي يموله الاتحاد الأوروبي في سوريا، نظمت "أبعاد" تدريب مدربين حول "الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين في الأوضاع الإنسانية"، وقد استند التدريب إلى نتائج احتياجات وموارد الرعاية الذاتية للعاملين في الصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي في سوريا من خلال التقييم التشاركي السريع، الذي أجرته مؤسسة أبعاد وبدعم من الاتحاد الأوروبي. وتهدف إلى معالجة مختلف الاحتياجات والتحديات المتعلقة بالعاملين في مجال الرعاية الذاتية. وشمل هذا التدريب عدة مواضيع (انظر جدول أعمال التدريب في الملحق)، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- الأساس العقلاني وراء الرعاية الذاتية في حالات الطوارئ (لماذا نحتاج إلى الرعاية الذاتية؟).
- التمييز بين الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين، والرؤى النظرية.
- الآثار النفسية والاجتماعية للعمل الإنساني.
- تحديد علامات الضغط الشديد والاحتراق (بما في ذلك أدوات التقييم الذاتي).
- وضع خطط الرعاية الذاتية المناسبة.
- ممارسة تمارين الاسترخاء، التأمل، وتقنيات التنفس وأنشطة إدارة الضغط.
- مهارات إجراء الرعاية الذاتية وتدريب الموظفين على الرعاية.

بناء أرضية مشتركة للمفاهيم والمصطلحات: التعاريف:

خلال ورشة عمل حول الرعاية الذاتية للأوضاع الإنسانية، أجريت جلسة تهدف إلى بناء أرضية مشتركة للمفاهيم والمصطلحات وبالتالي بناء إطار للتعريفات. ونظراً لعدم وجود تعريف واضح وموحد ومتفق عليه للرعاية الذاتية، عمل المشاركون في مجموعات صغيرة، وأعقبت مناقشة عامة سمحت بتوليف تعريف متفق عليه للرعاية الذاتية ورعاية الموظفين. كما عمل المشاركون على تحديد المصطلحات ذات الصلة بما في ذلك القدرة على المرونة، والتكيف، والضغط، ومصطلحات أخرى يجب استخدامها في جميع مراحل التدريب.

نتائج أعمال المجموعة في ورشة عمل تدريب المدربين في بيروت

التعاريف المتفق عليها للرعاية الذاتية ورعاية الموظفين:

الرعاية الذاتية: هي التدخلات أو الأنشطة التي تستهدف الفرد من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية والمهنية، بهدف تعزيز القدرة على المرونة والعافية وإدارة وتخفيف الضغط. ويمكن فهم الرعاية الذاتية على أنها مسؤولية الناس عن صحة وعافية أنفسهم من خلال الحفاظ على لياقتهم البدنية والصحية والجسدية والعقلية، وحيثما يرغبون روحياً.

رعاية الموظفين: هي الاستجابات المؤسسية للضغط بين العاملين في المجال الإنساني والتي تهدف إلى تخفيف الكرب، ودعم الموظفين في إدارة الضغط وتعزيز مرونتهم في الاستجابة إلى الضغوطات التي يواجهونها أثناء تقديم المساعدات الإنسانية. والغرض من رعاية الموظفين هو إيجاد قوة عاملة صحية ومنتجة، وخلق العافية بين الموظفين وتحسين نوعية عملهم.



المصادر الشائعة للضغط النفسي للعاملين في المجال الإنساني في حالات الطوارئ

الضغط النفسي هو طريقة الجسم للحصول على الطاقة بغية العمل خارج المنطقة المريحة العادية للفرد. ينشأ الضغط النفسي عن عوامل مولدة للضغط، وهذه يمكن أن تكون داخلية، مثل الأفكار أو المشاعر، أو خارجية مثل حالة صحية سيئة أو نزاع أو ضوضاء... إلخ إذا كان من غير الممكن الاسترخاء بين المطالب، أو ليس هناك ما يكفي من الوقت للاسترخاء بين المشاكل، فيما يتراكم الضغط. إذ ليس السبب بالضغط النفسي المزمن هو الصعوبة الفعلية للمهمة. فقد يكون من الكم الكلي أو من تتابع العمل. (46)

التعرف على علامات الضغط النفسي:

المعاناة من الضغط النفسي في العمل الإنساني فقط، أمر طبيعي وليس دليلا على الضعف أو عدم الكفاية. تبدأ إدارة الضغط النفسي مع إدراك المرء أن الضغط النفسي قد يسبب مشاكل، ومن قدرته على التعرف على كيفية تجلي هذه المشاكل. يتبدّى الضغط النفسي في خمسة جوانب رئيسية تظهر في ردود الفعل الجسدية والعاطفية والمعرفية والسلوكية والروحية / الفلسفية. ولأن لكل فرد طرقا مميزة في رد الفعل على ذلك، فإن الاستجابات تتباين على نفس الحالة. قد تكون الاستجابات أيضا محددة وفق النوع الاجتماعي ومحددة ثقافياً. ويمكن أن تشمل العوامل الأخرى التي تؤثر على عدد ومدة وشدة ردود الفعل على الضغط النفسي: سمات الشخصية والتاريخ الشخصي والتدريب والمعرفة الوافية والكوارث السابقة أو تجربة الطوارئ الإنسانية ووضع الحياة الراهن. بالإضافة إلى ذلك، تعتمد ردود الفعل للضغط النفسي على نوع الضغط المواجَه.
تؤثر على العاملين في المجال الإنساني ثلاث فئات رئيسية من الضغط النفسي(47):

- الضغط النفسي اليومي حين يتعامل المرء مع متطلباته المتزاحمة من الصيانة الشخصية والنقل والعمل.
- الضغط النفسي التراكمي هو النوع الأكثر شيوعاً، والمألوف والحادّ من الضغط النفسي الذي يُواجه في مواقع العمل الإنساني. إذا لم يتم تدبيره، فإنه يحتّ فعالية كل من العمال ومجموعات العمل مع مرور الوقت.
- الضغط النفسي الحرج هو مزيج من الاستجابات الحادة للعنف، والصدمات النفسية والتهديدات التي تطال الحياة. وهذا النوع يتطلب اهتماماً فورياً من زملائه ومن المنظمة. تتجمع الأحداث الخطرة في حالات الاستجابة للطوارئ، لكنها قد تحدث في أي مكان وفي أي وقت.

يمكن تصنيف عوامل الضغط النفسي التي تواجه العاملين في المجال الإنساني أيضاً على هذا النحو:

العوامل المتعلقة بالعمل	العوامل الظرفية
• الغموض في الأدوار والمسؤوليات • التشوش: الاجتماعي والثقافي والروحي. • الإفراط في العمل أو العطالة. • العلاقات المتوترة داخل الفريق. • العمل مع الحالات الصعبة والمضغوطة بشدة. • صعوبة وضع الحدود والقيود.	• انعدام الأمن وانعدام السلامة. • الفقر والعنف المحيطين. • العلاقات المتطلبة مع السكان والسلطات المحلية. • المخاطر الصحية وسوء المرافق ونقص الموارد.
عوامل الخطر الشخصية	**العوامل الإدارية التنظيمية**
• تواصل محدود مع المنزل، والضغط من المنزل. • شبكة اجتماعية داعمة فقيرة. • غياب أو نقص الخبرة في العمل الإنساني. • توقعات ودوافع غير واقعية. • سلوك رديء في رعاية الذات.	• قضايا الإدارة (البيروقراطية، عملية صنع القرار). • أدوار وأهداف البرنامج (غير واقعية، غامضة).

يجهد العديد من العاملين في مجال الصحة والصحة العقلية المتفانين الذين يعملون في ظروف ضعف الموارد مع العملاء أو المرضى الذين يعانون من الاحتياجات الهائلة، أنفسهم ويجدون صعوبة في وضع الحدود المناسبة. هذه العوامل الظرفية هي أخطار مهنية شائعة يمكن أن تسهم في تطوير الاحتراق النفسي.

تشمل بعض الآثار النفسية الاجتماعية المحتملة للعمل الإنساني:

صراع المشاعر:

قد يواجه العاملون في المجال الإنساني صراعات مختلفة من العواطف، مثل الشعور بالعجز في مواجهة ضخامة الاحتياجات الإنسانية، والشعور بالذنب بسبب الاستفادة من ظروف معيشية أفضل أو لعدم القدرة على الاستجابة لاحتياجات الناس، والشعور بالقوة ولعب دور "المنقذ"، والشعور بالإحباط عندما تتعطل الخطط بسبب مشكلة أمنية، وأيضا شعور بالغضب تجاه الاختلافات في الأولويات مع الحكومة المحلية، أو بسبب بيروقراطية المنظمة.

متلازمة الرَّجعة:

متلازمة الرجعة هي استجابة نفسية يختبرها الكثير من الناس العائدين إلى البيت من العمل الميداني في ثقافة مختلفة. بعد اليومين الأولين من النشوة، يعاود العديد من عمال الإغاثة تجربة مشاعر الخسارة والحداد والعزلة. فيشعروا بأن لا أحد يفهم حقيقة ما مروا به، بل وأكثر من ذلك، يشعرون بأن الناس غير مهتمين.

تعب التعاطف والصدمة بالإنابة والاحتراق النفسي:

تنطوي نوعية الحياة المهنية على جانبين من جوانب المساعدة: الرضا التعاطفي (الجانب الإيجابي –الرضا المستمد من فعل المساعدة والنتائج الإيجابية لمساعدة الآخرين) والتعب التعاطفي (الجانب السلبي، الاحتراق النفسي والصدمة بالإنابة). يحتاج العاملون في المجال الإنساني الذي يشتمل عملهم العمل مع الأفراد أو الأسر أو المجتمعات التي تعرضت لصدمة كبيرة ومن المعاناة، لأن يكونوا على بينة بهذه القضايا. من الأهمية بمكان فهم الآثار النفسية والاجتماعية وردود فعل الضغط النفسي التي قد تنجم عن مساعدة الناس الذين نجوا من التجارب الصعبة للغاية.

عند العمل مع الحالات الشديدة للناجين من الصدمات، قد يواجه العاملون في المجال الإنساني ممن يقدمون الرعاية الصحية النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، الصدمة الثانوية وردود فعل التحويل المعاكس التي قد تمرّ دون أن يلاحظها أحد. ينشأ التحويل المعاكس، والمعروف من قبل المعالجين النفسيين، لدى المعالج أو مقدم المساعدة نتيجة التفاعل مع العملاء والتماهي مع مشاعرهم وخبراتهم، وكذلك عندما توقظ انفعالات المعالج المكبوتة. عندما يعمل المهنيون مع الناجين من الصدمات النفسية الشديدة المرتكبة من الإنسان، قد تكون ردود فعل التحويل المعاكس شديدة على وجه الخصوص. يتسم التحويل المعاكس لدى المعالج بردود فعل انفعالية تتطور نتيجة للتفاعل بين عوامل متعددة، بما في ذلك الصراعات الداخلية الخاصة التي لم تحل لدى المعالج، وقصص العميل التي يشاركها معه (بما في ذلك الصدمات النفسية)، والسلوك والخصائص الشخصية للعميل. (48)

يَعزز التعافي من الصدمة عندما يختبر الناجي بيئة العلاج كمكان آمن ومضمون لدمج الصدمة والعمل من خلالها وعلى آثارها. واحدة من المهام الرئيسية (والتحديات) للمعالج في هذا المسعى هو الحفاظ على التفهم الوجداني مع العميل خلال كامل المسار. ويشمل التفهم الوجداني القدرة على فهم الآخر، والدراية به واختبار عالم وإدراك الآخر وشعوره بالكرب بالإنابة وذلك من منظوره. قد تُرهَق قدرة المعالج السريري على الحفاظ على موقفه المتفهم والبقاء في تناغم مع العميل، حين يشارك الناجين المزيد والمزيد من ألمهم وتفاصيل تجربتهم الرضية. (49)

قد ينجم الاحتراق النفسي الذي يشير إلى مشاعر اليأس والإرهاق الانفعالي المرتبطة بالعمل، والشعور بالغمر، عن بيئات العمل التي تنطوي على أعباء عمل مفرطة والقليل من الدعم. والتعب التعاطفي الذي يشير إلى أدلة على الصدمات الثانوية، هو مصطلح يستخدم للإشارة إلى التغيرات في المشاعر تجاه المستفيدين، وفقدان الاهتمام والتعاطف، أو فقدان الرضا عن العمل وزيادة الشكوك الذاتية بقدرات المرء أو اختيار المهنة. (50) يحدث التعب التعاطفي بسبب التفهم. وهذه هي النتيجة الطبيعية للضغط النفسي الناجم عن رعاية ومساعدة الناس الذين يعانون أو الأشخاص الذين عايشوا الأحداث الراضة بشدة. انه ينطوي على الانشغال بفرد أو بصدمته، وهو لا يتطلب التواجد في الحدث الضاغط. من المهم للغاية تشجيع العاملين في المجال الإنساني على أن يتعرفوا على الأعراض وقبولها والالتزام في معالجة القضايا الشخصية.

التعرف على علامات الضغط النفسي التراكمي:

الضغط النفسي التراكمي شامل ومبهم. يحدث عندما يعاني شخص ما من التعرض غير المريح لفترات طويلة لمزيج من العوامل الشخصية والعوامل المرتبطة بالعمل والوضع والتي تسبب الإحباط. إن الحماية الأفضل من الآثار الضارة الناجمة عن أي نوع من أنواع الضغط النفسي هي المعلومات عن بعض أكثر العلامات والأعراض شيوعاً. على الرغم من أن الضغط النفسي يُختبر بطريقة عالية الفردية، فإن القائمة التالية تقدم أمثلة على ما قد يختبره الناس الذين يعانون من الضغط النفسي المتراكم.

ردود الفعل الجسدية:

- التعب الممتد.
- الشكاوى الجسدية، والصداع.
- تغيرات في الشهية.
- فقدان الطاقة والتعب المزمن.
- الزكام المتواتر والمطول.
- مشاكل النوم (الأرق، الكوابيس، كثرة النوم، النوم المتقطع، الاستيقاظ المبكر).
- ردود الفعل الجسدية النفسية (السيكوسوماتية) بما في ذلك القرحة واضطرابات المعدة والأمعاء والصداع، وآلام العضلات.
- خسارة أو كسب الوزن.
- اندلاع اضطراب طبي موجود مسبقاً.
- الإصابات الناجمة عن السلوك الجزافي العالي.

ردود الفعل العاطفية:

- القلق.
- الشعور بالاغتراب عن الآخرين.
- الرغبة في الوِحدة.
- السلبية / السخرية.
- الارتياب / جنون العظمة.
- الاكتئاب / الحزن المزمن.
- الشعور بالضغط / الغمر.
- انخفاض المتعة.
- فقدان حس الدعابة.
- العجز.
- الشعور بالحصار.
- الاستثارة / الغضب.
- الإحباط.
- ردود فعل مفرطة / ردود فعل قليلة.

ردود الفعل المعرفية:

- تعب التفكير.
- التفكير الوسواسي.
- صعوبة التركيز.
- زيادة التشتت وعدم الانتباه.
- مشاكل في القرارات والأولويات.
- انخفاض تحمل الغموض.
- الفكر المحدود.
- الصلابة، التفكير غير المرن.

ردود الفعل السلوكية:

- الاستثارة.
- انزياح الغضب، إلقاء اللوم على الآخرين.
- التردد في بدء أو إنهاء المشاريع.
- الانسحاب الاجتماعي.
- التغيب عن العمل.
- الإحجام عن أخذ إجازة.
- استعمال المواد، والتطبيب الذاتي.
- استهلاك الكحول المرتفع.
- عدم الاكتراث للأمن والسلوك المحفوف بالمخاطر.
- زيادة استهلاك (الكافيين والتبغ والكحول والمخدرات).
- صعوبة في التعبير عن الذات.

ردود الفعل الروحية / الفلسفية:

- شك في نظام القيم والمعتقدات الدينية.
- التشكيك في مجالات الحياة الرئيسية (المهنة والعمل، ونمط الحياة).
- الشعور بالتهديد وبأنه ضحية.
- خيبة الأمل.
- الانشغال الذاتي.

ردود الفعل على مستوى العمل:

- انعدام الحافزية.
- تقلبات وظيفية كبيرة.
- نزاعات متكررة.
- نواتج عمل منخفضة.
- زيادة الإجازات المرضية.
- – كبش الفداء (إلقاء اللوم على فرد واحد لكل مشكلة).
- غياب المبادرة.

علامات أخرى للضغط النفسي:

يتجلى الضغط النفسي بين مقدمي الرعاية في مجال العمل الإنساني في مجموعة واسعة من العلامات والأعراض النفسية والسلوكية والجسدية. وهي تشمل عادة:

- فقدان الاهتمام والالتزام بالعمل.
- فقدان الدقة في المواعيد وإهمال الواجبات.
- مشاعر النقص والعجز والشعور بالذنب.
- فقدان الثقة واحترام الذات.
- الميل للانسحاب –من العملاء ومن الزملاء.
- فقدان الحساسية في التعامل مع العملاء.
- فقدان الجودة في أداء العمل.
- الاستثارة.
- صعوبة مسايرة الناس.
- البكاء.
- فقدان التركيز.
- عدم القدرة على النوم.
- التعب المفرط.
- الاكتئاب.
- الشكاوى الجسدية النفسية (السيكوسوماتية) بما في ذلك اختلال الأمعاء.

الكثير من هذه المشاعر ليست ضارة صحياً في حد ذاتها، لكنها تغدو كذلك إذا ما أهملت أو تم قمعها وسمح لها بالتراكم. وينبغي اعتبار ردود الفعل هذه علامات تحذيرية حيث يجب أن تحث العامل في المجال الإنساني على إعطاء مزيد من الوقت لنفسه، والبحث عن السبل الممكنة لمساعدة الذات والتعبير والدعم.

المرونة في العمل الإنساني

المرونة هي عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد أو الصدمات أو المآسي أو التهديدات أو المصادر الهامة للضغط مثل مشاكل الأسرة والعلاقات والمشاكل الصحية الخطيرة أو الضغوطات في مكان العمل والضغوط المالية. وهو ما يعني "الارتداد" من التجارب الصعبة (APA).

حيث أن مجموعة من العوامل تسهم في المرونة وتعزيز قدرات الشخص على التكيف. وفي أثناء تدريب المدربين على "الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين في الأوضاع الإنسانية"، ركزت جلسة على المرونة. وبعد تحديد المرونة وعناصرها المختلفة، عمل المشاركون في مجموعة صغيرة على تحديد عوامل وعناصر المرونة على المستويين الفردي وكذلك المؤسسي.

وكانت نتائج أعمال المجموعة كما يلي:

المستوى المؤسسي	المستوى الفردي
• روح الفريق. • الاعتراف بجهود الموظفين. • توفير أنشطة داعمة. • وصف وظيفي وأدوار ومسؤوليات واضحة. • الوضوح في الهيكل المؤسسي. • التواصل الفعال في اتجاهين بين الإدارة والموظفين. • اجتماعات منتظمة للموظفين وصندوق الشكاوى. • نظام الترقية المحايد والنزيه. • الحد من القضايا البيروقراطية. • احترام حقوق الموظفين (الصحة، والإجازات، وحالات الطوارئ). • الرواتب المناسبة مع الظروف المعيشية ومقدار العمل. • توفير فرص التدريب وبناء القدرات والتطوير المهني. • توفير الدعم التقني المنتظم والمستمر.	على مستوى السمات الشخصية: • الثقة بالنفس. • مهارات جيدة • مهارات الرعاية الذاتية الجيدة والاستراتيجيات. • شبكة الدعم الاجتماعي. • دعم الأقران. • الدافع للعمل. • توافر بيئة داعمة • الشعور بالاستقرار والتوازن الداخلي.– • الإيمان بقيمة العمل الإنساني. • مهارات التأقلم. على مستوى المعرفة: • فهم خبرات الفرد ووعيه بما يجري والاستفادة من الخبرات والتعلم منها. على مستوى المواقف: • توقعات إيجابية وموضوعية. • قبول التغييرات. • قبول الآخرين المختلفين. • اعتماد مواقف إيجابية. على مستوى المهارات: • مهارات الاتصال الفعال. • القدرة على تطبيق استراتيجيات الرعاية الذاتية. • القدرة والاستعداد لطلب المساعدة عند الحاجة. • لسنوات التكوينية معرفياً وعاطفياً وروحياً وسلوكياً وعلائقياً / العوامل الاجتماعية.

نتائج التقييم السريع لاحتياجات الرعاية الذاتية والموارد للعاملين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في سوريا

نُفذت دراسة حول احتياجات الرعاية الذاتية وموارد العاملين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) في سوريا بدعم من أبعاد والاتحاد الأوروبي كجزء من مشروع "بالسلامة". أطلقت الدراسة في تشرين الأول عام 2015 وانتهت في كانون الثاني عام 2016. وتهدف الدراسة إلى تحديد الاحتياجات وأشكال الرعاية الذاتية بين العاملين في المجال الإنساني ممن يعملون في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع الأفراد والأسر المتضررة من الأزمة السورية. وأجري التقييم لتوفير المعلومات اللازمة لتخطيط وتصميم بروتوكولات وسياسات مناسبة لرعاية وعافية الموظفين لأبعاد وغيرها من المنظمات والصحة العامة والجهات الإنسانية الفاعلة. ويهدف التقييم إلى:

– استكشاف استراتيجيات الرعاية الذاتية بين العاملين في المجال الإنساني الذين يعملون في مجال الدعم النفسي وحماية الأفراد والأسر المتضررة من الأزمة السورية.
– التعرف على احتياجات الرعاية الذاتية والفجوات الموجودة والعقبات، فضلاً عن الموارد الموجودة والمتاحة التي يمكن البناء عليها.

كشفت دراسة التقييم عن احتياجات وتحديات كبيرة ومتنوعة لدى العاملين في المجال الإنساني ممن يعملون في مجالات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في سوريا، تعوق عافيتهم النفسية الاجتماعية من جهة، وقدرتهم على الاستجابة بفعالية لاحتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المتزايدة من جهة أخرى.

المستطلعون في الدراسة، هم الجهات الفاعلة الإنسانية الوطنية التي تعمل في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي والتي تأثرت بشكل كبير من جراء الأزمة التي طال أمدها ومن أعمال العنف المتواصل في سوريا. وبالإضافة إلى الضغط النفسي الناجم عن العمل مع السكان المتأثرين من الأزمة، فقد تعرضت الغالبية العظمى من المستطلعين في الدراسة هم أنفسهم لأحداث مؤلمة أو فقدوا شخصاً عزيزاً أو أشخاصاً يعرفونهم، كما شهد بعضهم النزوح وتغيرات كبيرة في ظروفهم المعيشية.

وتشير النتائج إلى أن الضغط النفسي شائع بين العاملين في المجال الإنساني ويؤثر سلباً على عافيتهم النفسية. وصف العديد من المشاركين انخفاض قدرتهم على الاسترخاء وأشاروا إلى الاضطرابات المتكررة في عاداتهم الغذائية.

الرعاية الذاتية على المستوى الجسدي:

كشفت الرعاية الذاتية على المستوى الجسدي بعض السلوكيات غير الصحية بين المشاركين في الدراسة. ذكر كثيرون أنهم يتخطون وجبات الطعام، ونادرا ما يشاركون في النشاط البدني، ونادرا ما يغيبون عن العمل عندما يكونون مرضى وأحياناً يهملون أنفسهم. كما يتضح من الدراسة، فإن استهلاك الكحول ليس شائعاً بين الجهات الفاعلة الإنسانية الوطنية في سوريا.

الرعاية الذاتية على المستوى الروحي:

كشفت النتائج حول الرعاية الذاتية على المستوى الروحي عن مؤشرات إيجابية. أفاد غالبية المستطلعين أنهم دائما يشعرون أن لعملهم قيمة ومعنى، مع الأمل في أن الأمور ستتحسن حتى عندما تسوء (مؤشر التفاؤل والتفكير الإيجابي)، كما أبلغوا عن ممارسة التأمل أو الصلاة، وأنهم يحصلون على وقت للراحة.

الرعاية الذاتية على الصعيدين النفسي والعاطفي:

ذكر المستطلعون على المستويات النفسية والعاطفية بعض المؤشرات الإيجابية. فعلى اعتبار أنهم في كثير من الأحيان على دراية بمشاعرهم وإحساسهم عندما لا يكونون على ما يرام، ومنح الوقت لأنفسهم لإعادة النظر والتفكير فيما يتعرضون له، والتحدث إلى شخص ما عندما يشعرون أنهم مضغوطون، والشعور بالكفاية وتقدير أنفسهم، وتشجيع أنفسهم والانخراط بحوار داخلي إيجابي وداعم، وفي أنهم لطفاء متفهمون وجدانياً مع أنفسهم، وامتلاكهم شبكة اجتماعية داعمة، وفي أنهم متفهمون وجدانياً مع الآخرين، وامتلاك توقعات ودوافع إيجابية وواقعية؛ جميعها مؤشرات على العافية العاطفية والنفسية والاجتماعية الإيجابية والرعاية الذاتية. وأوضح العديد من المشاركين في الدراسة أنهم يعتقدون أن من واجبهم التدخل ومساعدة الآخرين خلال هذه الأوقات الصعبة. وأوضحوا أيضا أن عملهم يجعلهم يشعرون أنهم يساعدون بفعالية بلادهم خلال الأزمة ويساهمون في تعافيها.

من ناحية أخرى، ذكر المشاركون بعض المؤشرات السلبية على الصحة النفسية والاجتماعية التي تتطلب تدخلات سريعة. وتشمل هذه المؤشرات الشعور بالغمر بسبب قصص الناس الذين يعملون معهم، والشعور أحيانا بالخدر العاطفي، ومعاناتهم بصورة متواترة من الضغط النفسي بسبب عبء العمل، والشعور بالإرهاق والإحباط بسبب العمل في المجال الإنساني، والشعور بسرعة الانفعال بسهولة وعدم القدرة على الاسترخاء.

دراسات عن احتياجات الرعاية الذاتية للعاملين في المجال الإنساني والعافية النفسية والاجتماعية:

وفيما يتعلق بالبحث عن احتياجات العاملين في المجال الإنساني في سوريا، لا توجد حتى الآن، دراسات تقييم لاستكشاف المخاطر المتعلقة بالصحة النفسية والعافية النفسية الاجتماعية بين العاملين في المجال الإنساني لمن يعملون حالياً في سوريا أو تقييماً لاحتياجاتهم وللموارد النفسية والرعاية الذاتية. وعادة ما يتم التغاضي عن الاحتياجات النفسية والرعاية الذاتية لهؤلاء العاملين.

موارد الرعاية الذاتية:

هناك نقص في موارد الرعاية الذاتية في سوريا، وندرة في الدورات التدريبية حول رعاية الموظفين وأنشطة إدارة الضغط النفسي. فقد أشار المشاركون في الدراسة إلى الحاجة الماسة إلى فرص التعلم على معرفة علامات ومصادر الضغط النفسي، وفهم عواقب الضغط النفسي التراكمي وآثاره على الصحة، والتعرف على مؤشرات الضغط النفسي الشديد والإرهاق، وطرق التعامل مع الضغط النفسي (إدارة الضغط النفسي). المورد الوحيد المتوفر الذي يتضمن معلومات عن الضغط النفسي والرعاية الذاتية هو دليل الإسعافات النفسية الأولية لمنظمة الصحة العالمية للعاملين في الميدان ودليل الميسر. بعض العاملين في المجال الإنساني الذين شاركوا في هذه الدراسة ليسوا على علم بهذه الموارد وأشار الأغلبية إلى الحاجة الملحة إلى موارد باللغة العربية، ومناسبة للسياق حول الرعاية الذاتية وإدارة الضغط النفسي لمساعدتهم بشكل شخصي ومساعدتهم على تيسير جلسات الرعاية الذاتية للموظفين الآخرين.

وفقاً لنتائج الدراسة، فإن أكثر الحالات المسببة للضغط النفسي التي يتعامل معها المستطلعون في الدراسة هي حالات الناس الذين يعانون من صعوبات مالية والذين يعانون من الأمراض أو الحالات النفسية الحادة (بما في ذلك أولئك الذين يعانون من الخسارة والحزن).

الرعاية الذاتية على المستويات التنظيمية والمهنية:

وفيما يتعلق بالرعاية الذاتية على المستويات التنظيمية والمهنية، أشارت النتائج إلى مهارات الرعاية الذاتية الجيدة المتعلقة بالعمل، مثل قدرة العامل الإنساني على وضع حدود ملائمة مع الحالات وقدرته على وضع أهداف واقعية وجداول زمنية وخطط للعمل. لكن الدراسة، كشفت عن الضغوطات الكبيرة المتعلقة بالعمل. كما أن ضعف التنسيق بين الجهات المعنية، قصور في الدعم التقني والإشراف، وعدم كفاية الموارد والمعلومات المتاحة والمناسبة، ونظام الإحالة الرديء جنبا إلى جنب مع الضغط النفسي الذي يعاني منه العاملون في المجال الإنساني على الصعيدين الشخصي والمهني، كانت بين عوامل الضغط النفسي الرئيسية التي تم تحديدها من قبل المشاركين بالدراسة.

وعلى مستوى الوكالات كانت احتياجات الرعاية الذاتية الرئيسية التي تم تحديدها، مرتبطة بعدم وجود التدخلات المناسبة والكافية لتخفيف الضغط النفسي بين الموظفين. وأشارت نتائج الدراسة إلى الفقر الواضح في مبادرات رعاية الموظفين والأنشطة والبروتوكولات في المؤسسات التي يعملون فيها. وهناك حاجة كبيرة لرعاية موظفين مناسبة ومنتظمة ولتدخلات الدعم النفسي.

العقبات التي تعترض الرعاية الذاتية:

من بين العقبات التي حددها الممارسون في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والتي تقف حائلا في طريق الرعاية الذاتية هي نقص الطاقة، والكثير من المسؤوليات، وضيق الوقت والخوف من الظهور بمظهر الضعيف أو الهش. ومع ذلك، ذكر معظم المشاركين في الدراسة حاجتهم لتعزيز ممارسات الرعاية الذاتية، وأنهم يستحقون المشاركة في أنشطة الرعاية الذاتية.

توصيات الدراسة:

يمكن تلخيص التوصيات الرئيسية المستخلصة من هذه الدراسة على النحو التالي:

تستلزم الاحتياجات المحددة المتنوعة، التنسيق وتدخلات مخططة بشكل جيد واستراتيجية لرعاية الموظفين لضمان إمكانية ولوج العاملين في المجال الإنساني إلى خدمات الدعم النفسي الاجتماعي عند الحاجة.

- ينبغي أن تكون الإسعافات النفسية الأولية متوفرة على الفور للعاملين الذين تعرضوا أو شهدوا أحداثاً مكربة شديدة.
- هناك حاجة لتفعيل فريق عمل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لوضع استراتيجية صحة نفسية وأنشطة منسقة على المدى الطويل والتي تهدف إلى الاستجابة للاحتياجات المختلفة، بما في ذلك احتياجات الرعاية الذاتية لدى العاملين في المجال الإنساني.
- يجب أن تخصص نسب معينة من ميزانيات البرامج للأنشطة التي تهدف إلى توفير الدعم المنتظم للعاملين في المجال الإنساني ورعاية الموظفين.
- ينبغي بذل جهود إضافية لتحسين التنسيق بين المنظمات ومقدمي الخدمات، وإنشاء نظام إحالة واضح وضمان إدارة حالة سليمة ومتابعة. وعلاوة على ذلك، ينبغي القيام بجهود لتأمين الدعم التقني المستمر والكافي والحساس ثقافياً والإشراف على الممارسين في الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS).

ينبغي على المنظمات أن تركز على ما يلي للوقاية من مخاطر الاحتراق النفسي والتعب التعاطفي وتخفيضها بين الموظفين:

- خلق بيئة مفتوحة حيث يتسنى للموظفين الحصول على الدعم المتبادل. تشجيع الموظفين على اللقاء بالمشرفين للحديث عن كيفية تأثرهم من عملهم.
- تشجيع دعم الأقران داخل المنظمة أو مع غيرهم من العاملين في المجال الإنساني.
- تقديم تدريب يوفر التثقيف للعاملين في المجال الإنساني حول الاحتراق النفسي والتعب التعاطفي وكيفية التعرف على الأعراض.
- مشاركة عبء الحالات بين أعضاء الفريق، وخاصة الحالات الأكثر صعوبة.
- تخصيص وقت للتفاعل الاجتماعي بين الفرق.
- تنظيم مناسبات اجتماعية مخطط لها بشكل مناسب واللقاء بعيداً عن مكان العمل.
- تشجيع عادات العناية الذاتية الصحية مثل التغذية الجيدة والنوم وأخذ راحة من العمل.
- توفير تدريب يركز على الرعاية الذاتية وأسلوب حياة متوازنة باعتبارها وسيلة لتعزيز المرونة.

نصائح عملية للرعاية الذاتية

لن يتبدد الضغط النفسي من تلقاء نفسه. إذ يتعين على الناس التحرك واتخاذ خطوات لكسر دورة الضغط النفسي. ومن المهم للعامل الإنساني تحديد ما يسبب الضغط النفسي ووضع بعض الخطوات لتخفيض وإدارة الضغط النفسي. ليس ثمة مقاربة واحدة لإدارة الضغط النفسي تنجح مع الجميع وفي جميع الأوضاع.

هناك العديد من الفوائد التي يمكن الحصول عليها من وضع خطة للرعاية الذاتية. ولكن، ما لم يكرس المرء الوقت والاهتمام لتطوير خطة لرعاية نفسه، فإنها نادرا ما تحصل أو أنها تحصل بشكل متناثر فحسب. وبالإضافة إلى ذلك، من غير المحتمل أن تنفذ خطة فعالة مثلى بشكل عفوي دون بعض التخطيط. يحظى بنفس القدر من الأهمية مراجعة هذه الخطة بشكل دوري للتفكير فيما إذا كانت تعمل (جزئياً أو كلياً) أو ما إذا كان ينبغي القيام ببعض التغييرات أو ثمة حاجة لهذه التغييرات.

بعض نصائح الرعاية الذاتية التي قد تساعدك على التعامل مع الضغوط التي تواجهها:

- فكر في الدوافع والتوقعات الخاصة بك، كن واقعيا ومترابطا وصادقا حول أهدافك ودوافعك.
- زدْ من درايتك ببعض الضغوطات المحددة وآليات التكيف الأكثر إيجابية أو الأكثر ضرراً.
- حدد العواطف لديك، ولدى زملائك ولدى أولئك الذين ستقدم لهم المساعدة. تعلم كيفية بناء استجابة مناسبة لعواطفك.
- عبر عن أفكارك ودونها أو ناقشها.
- فكر فيما ساعدك على التكيف في الماضي وما يمكنك القيام به للتعامل مع الضغوطات.
- كن حساسا لعواطفك، وتعلم مهارات الحماية العاطفية، وتقنيات البقاء على مسافة (الصور الإيجابية، والاسترخاء، والتمارين الرياضية).
- راقب نومك، وعادات الأكل لديك، وعزز ممارسة الرياضة البدنية والصحة، وتجنب إغراء استخدام الكحول أو المخدرات كسلوكيات للتكيف. حاول أن تأخذ وقتا لتناول الطعام والراحة والاسترخاء، حتى ولو لفترات قصيرة.
- قلل من تناول الكحول، والكافيين أو النيكوتين، وتجنب الأدوية دون وصفة طبية.
- حاول الحفاظ على ساعات عمل معقولة حتى لا ينال منك الإنهاك الشديد.
- فكر، مثلا، أن تجزئ عبء العمل بين المساعدين، وأن تعمل في نوبات أثناء المرحلة الحادة من الأزمة وأن تأخذ فترات راحة منتظمة.

- قد يكون لدى الناس العديد من المشاكل بعد حدوث الأزمة. قد تشعر بعدم الكفاية أو بالإحباط عندما لا يمكنك مساعدة الناس في جميع مشاكلهم. تذكر أنك لست مسؤولاً عن حل جميع مشاكل الناس. افعل ما في وسعك لمساعدة الناس على مساعدة أنفسهم.
- تحقق من زملائك المساعدين لترى كيف يتدبرون أمورهم، واطلب منهم أن يتحققوا معك. ابحث عن سبل لدعم بعضكم البعض.
- تحدث مع الأصدقاء، والأحباء أو غيرهم من الناس الذين تثق بهم للحصول على الدعم.
- اقرأ الروايات التي لا علاقة لها بعملك.
- أنشئ مجموعة أقران غير رسمية داخل المنظمة، أي شكل من أشكال مجموعة دعم الأقران، لعقد اجتماعات منتظمة، حيث يمكن للعاملين التعبير بحرية ومناقشة وتبادل القضايا ذات الاهتمام المشترك فضلا عن التحديات التي يواجهونها أثناء عملهم. مثل هذه المجموعات قد يفيد جميع العاملين ولا سيما العاملين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، من خلال التفكير بشكل جماعي بالفرص الممكنة والمتاحة.
- عزز التنسيق مع العاملين الآخرين في هذا المجال، من خلال تنظيم أو المشاركة في المناسبات العادية وذلك لمشاركة الموارد المتاحة والدروس المستفادة.
- شارك في ورش العمل التدريبية المختلفة واطلب الإشراف المستمر في العمل الميداني، حيث يمكن للمرء أن يشعر بالدعم كلما واجهته صعوبات.

أفكار لخطة الرعاية الذاتية:

وفيما يلي بعض الأفكار لكي تبدأ في تطوير خطة الرعاية الذاتية الخاصة بك. قد يكون من المفيد أن تبدأ مع فكرتين وتبني عليهما.

الرعاية الذاتية الجسدية:

الرعاية الذاتية الجسدية مجال غالباً ما يتجاهله الناس. ويتضمن:

الغذاء:

الغذاء هو أحد مكونات الرعاية الذاتية والذي غالبا ما يتجاهله العاملون في المجال الإنساني. إنهم غالباً ما يكونون مشغولين بحيث لا يتوفر لهم الوقت لتناول الطعام بانتظام أو يستبدلونه بالوجبات السريعة بدلاً من الوجبات العادية. ليس من المعقول دائماً أن نتوقع من الناس تناول ثلاث وجبات ووجبة خفيفة في اليوم ولكن يجب أن يتأكد كل شخص من حصوله على التغذية الكافية. تذكر أن تخطي وجبات الطعام، ونسيان شرب السوائل، والمبالغة في تناول السكر، والوجبات الخفيفة الدسمة والكحول، يمكن أن يخلق ضغطا نفسياً غذائياً.

التمارين:

التمارين هي واحدة من أكثر أنواع الرعاية الذاتية إهمالاً. يوصى القيام بتمارين لمدة لا تقل عن 30 دقيقة 5 مرات في الأسبوع. يمكن أن تساعد التمارين، حتى وإن كانت مجرد نزهة سريعة في وقت الغداء، في مقاومة مشاعر الحزن أو الاكتئاب ومنع حدوث مشاكل صحية مزمنة.

النوم:

على الرغم من أن لكل شخص احتياجات مختلفة، فإن المبدأ التوجيهي المعقول هو أن معظم الناس يحتاجون ما بين 7–10 ساعات من النوم كل ليلة. مثال واحد عن هدف الرعاية الذاتية: سوف أذهب إلى السرير الساعة 11:00 مساء خلال الأسبوع لكي أنال قسطا كافيا من النوم.

الرعاية الطبية:

الحصول على الرعاية الطبية عند الحاجة إليها، هو شكل مهم من أشكال الرعاية الذاتية الجسدية. بعض الناجين يؤجلون الحصول على الرعاية الطبية إلى أن تتفاقم المشكلة التي ربما كانت سهلة نسبياً قبل ذلك.

الرعاية الذاتية الانفعالية:

– خذ كل يوم بيومه.
– اسمح لنفسك بوقت لتتحدث، لتحزن، لتغضب، أو لتبكي وفقا لاحتياجاتك. أتح الوقت لممارسة الرياضة، والراحة، والترفيه.
– ركز على الأشياء التي تحتاج إلى الإنجاز اليوم.
– حاول ألا تنزعج مما لا يمكنك التأثير فيه.
– واجه الواقع، وهذا سوف يساعدك على التوصل إلى تصالح مع الحدث (الأحداث).
– تحدث وعبر عن تجاربك وكيف تشعر حيالها.
– شجع نفسك على ممارسة الحوار الداخلي الداعم أو حديث الذات (كلمات التشجيع، ذكر نفسك بنقاط القوة الخاصة بك ...).
– أعط نفسك وقتا للمراجعة والتأمل فيما واجهت.
– اطلب المساعدة من الآخرين (الأصدقاء وأفراد الأسرة، وغيرها) عندما تشعر بالضغط النفسي.
– تعلم أن تكون حازماً وتقول لا إذا كنت غير قادر على إنجاز ما يطلب منك.
– إسع إلى الخصوصية، فأنت تحتاجها للاسترخاء، والنوم، والجلوس بهدوء مع أفكارك ومشاعرك.
– اجمع بين ممارسة الاسترخاء والراحة. سوف يهدئ ذلك بعض ردود الفعل الجسدية.
– حاول الحفاظ على يوميات للكتابة إذا كان لديك صعوبات في النوم وهي لك وليست لمشاركتها مع الآخرين.
– حاول أن تصغي إلى مشاعرك وأن تستشعر حالك عندما تكون لست على ما يرام.
– مارس الرحمة على نفسك، واستخدمها كلما واجهت يوماً صعباً.
– لا تكبت الأفكار والمشاعر.
– لا تقاوم الأفكار المتكررة، والأحلام، وذكريات الماضي في محاولة لإبعادها. فهي ستتناقص مع مرور الوقت. شاركها مع شخص ما، وسوف تفقد قوتها.
– لا تتجنب الحديث عما حدث أو يحدث.

الرعاية الذاتية على المستوى التنظيمي والمهني:

– اعمل على وضع حدود ملائمة في العمل مع الحالات التي تعمل معها (على سبيل المثال: لا مكالمات هاتفية بعد ساعات العمل ...).
– ضع أهدافا واقعية، وخطط عمل وجداول زمنية.
– التق بزملائك وتحدث عن المسائل، وتبادل المشاكل والحلول.
– تحدث مع زملائك عن مشاعرك وردود الفعل على القضايا المهنية في الأوقات المناسبة.

مؤشرات على ضرورة الإحالة إلى الرعاية المتخصصة

يمكن أن يساعد تعزيز المرونة بين العاملين في المجال الإنساني، من خلال الرعاية الذاتية المناسبة ورعاية الموظفين، في التخفيف من الآثار السلبية للضغط النفسي والصدمة، مع تأثير إيجابي يترتب على حياتهم المهنية والشخصية. بعض العاملين في المجال الإنساني، مع ذلك، قد يواجهون الضغط النفسي الشديد والحاد الذي يتطلب رعاية متخصصة.

علامات الضغط النفسي الشديد –العلامات الإنذارية للضغط النفسي الذي لا يمكن السيطرة عليه:

ينبغي أن يكون العاملون في المجال الإنساني على دراية بالعلامات الإنذارية للضغط النفسي الشديد الذي لا يمكن السيطرة عليه وكذلك الاحتراق النفسي سواء لديهم أو لدى زملائهم. وتشمل هذه العلامات:

- التشوش العقلي / النفسي وعدم القدرة على اتخاذ الأحكام والقرارات، وعدم القدرة على التركيز وترتيب أولويات المهام.
- العجز عن التعبير بوضوح شفهيا أو كتابياً.
- الشعور بعدم التقدير من قبل المنظمة.
- القلق والعصبية والتوتر والتهيج، والاكتئاب، وردود فعل الغضب المفرط.
- الهياج، التعرق، فرط التهوية.
- إهمال احتياجات المرء وسلامته الجسدية الخاصة.
- صعوبات النوم.
- اضطرابات الشهية.
- الإعياء المفرط والتعب الشديد.
- الانحدار التدريجي في الكفاءة.
- فقدان الروح المعنوية.
- لوم الذات.
- انخفاض احترام الذات.
- السلوك البطولي لكن المتهور.
- التغيرات في السلوك، بما في ذلك الاندفاعية و/أو العدوانية.
- اعتقادات العظمة في أنفسهم.
- صعوبات النوم (مثل توقف التنفس أثناء النوم، والإفراط في النوم).
- أوجاع في الجسم وآلام.
- الاستخدام المفرط للكحول والتبغ أو المخدرات.

يتطلب الضغط النفسي الحاد مساعدة مهنية عندما يؤثر باستمرار في مجالات هامة من حياة المرء. من المهم للعاملين في المجال الإنساني أن يسألوا أنفسهم الأسئلة التالية، وأن يضعوا في اعتبارهم التحدث إلى مهني في الصحة العقلية إذا كانت الإجابة إيجابا على أكثر من واحد من الأسئلة التالية:

- هل أواجه صعوبة في تنفيذ أو إتمام أنشطتي ومسؤولياتي العادية؟
- هل أنا عاجز عن القيام بعملي، أو عملي يعاني، بسبب الطريقة التي أشعر أو أتصرف فيها؟
- هل أواجه صعوبة في التفاعل مع الأصدقاء والزملاء وغيرهم من الناس؟
- هل سلوكي أو مزاجي يلحق الضرر بعلاقاتي مع الأصدقاء أو أفراد العائلة؟
- هل كنت أتجنب الناس أو الأحداث الهامة في كثير من الأحيان لأنني كنت أشعر بالقلق؟
- هل يؤثر شربي للكحول أو استخدامي للمواد في علاقاتي أو أدائي أو مسؤولياتي الأخرى؟
- هل أنا بحاجة لتناول الكحول أو التدخين لأشعر شعوراً أفضل؟
- هل لدي أفكار انتحارية (أو أفكار متعلقة بإيذاء الذات)؟

خذ بعين الاعتبار الإحالة من أجل تقييم أكثر دقة مع اختصاصي في الصحة النفسية في الحالات التالية:

- ردود فعل صدمية شديدة أو لفترات طويلة (أكثر من شهر).
- ردود فعل صدمية تؤثر على التعافي أو على العودة إلى الأنشطة العادية.





الأحداث الحرجة:

الأحداث الحرجة هي الأحداث غير المتوقعة والعنيفة التي تحمل تهديداً للسلامة الشخصية وتتحدى شعور المرء بالأمن والقدرة على التنبؤ في الحياة. ومن الأمثلة على ذلك:

- أن يشهد المرء وفاة أو إصابة خطيرة لإنسان آخر.
- أن يكون منخرطا في موقف مهدد للحياة فعليا أو بالإمكانية.
- إصابة أو وفاة زميل في العمل.
- التعامل مع إصابات خطيرة أو وفاة أو انتهاك صارخ لحقوق الإنسان.
- التعرض للإصابات الجماعية.
- المشاركة في أي حدث يُوصف بأنه عمل وحشي.

قد يواجه العاملون في المجال الإنساني ممن يختبرون أحداثا حرجة ما يلي:

- شعور بالهشاشة والخوف والحزن والغضب والخوف من فقدان السيطرة.
- شعور دوري بانعدام الواقعية، والأحداث التي تبدو كحلم.
- زيادة اليقظة، واحتداد الاستجابة للأصوات العالية، ومُذكّرات مشهد الحدث، أو أي مفاجأة أخرى.
- عدم الراحة عندما يكون الشخص بمفرده.
- الانزعاج عندما يكون في مجموعة.
- صعوبة في التركيز على ما يجب القيام به بعد ذلك.
- صعوبة في اتخاذ القرار والتفكير بشكل خلاق.
- صعوبة تتصل بأولئك الذين لم يكونوا جزءا من الحدث.
- صعوبة في الراحة والنوم، والخوف من الكوابيس.
- زيادة أو نقصان الشهية.

قد يعاني بعض العاملين في المجال الإنساني الذين تعرضوا لحالة حرجة بشدة أو صدمة محتملة من أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD)، بما في ذلك إعادة الاختبار وأعراض التجنب. والحالات التالية تستوجب الإحالة إلى اختصاصي في مجال الصحة العقلية للحصول على الرعاية الصحية العقلية المتخصصة:

- أعراض الضغط النفسي الحاد التي تبدأ بعد وقوع الحدث.
- صعوبات في الأداء الوظيفي اليومي.
- إعادة اختبار الأعراض –التي تكون على شكل استعادة وتكرار الذكريات غير المرغوب فيها لهذا الحدث كما لو أنه يحدث هنا والآن (على سبيل المثال من خلال الأحلام المخيفة، ذكريات الماضي أو الذكريات الاقتحامية التي يرافقها الخوف الشديد أو الرعب).
- أعراض التجنب –التي تنطوي على تجنب متعمد للأفكار أو الذكريات، أو الأنشطة أو الحالات التي تذكر الشخص بهذا الحدث.
- الأعراض المرتبطة بالشعور باشتداد التهديد الحالي –الذي يشمل فرط اليقظة (اليقظة المفرطة للتهديدات المحتملة) أو ردود الفعل المفاجئة المبالغ بها (على سبيل المثال الإجفال بسهولة أو الاهتياج مع الخوف).
- أعراض الحداد الممتد (على سبيل المثال التوق المستمر والشديد للمتوفى، الانشغال بالمتوفى أو ظروف الوفاة، مرارة الفقد، صعوبة في قبول الفقد وصعوبة التقدم في الأنشطة أو تطوير الصداقات، والشعور بأن الحياة لا معنى لها) مع الألم العاطفي المرافق.

وينبغي أن يكون الإسعاف النفسي الأولي (PFA) متوفرا على الفور لتقديمه للعاملين الذين تعرضوا أو شهدوا أحداثا رضية مكربة بشدة، مهددة للحياة. وينبغي إتاحة الرعاية الصحة العقلية المهنية والرعاية الطبية للموظفين الذين يحتاجون إليها. وعلى المنظمات تسهيل إحالة الموظفين إلى الخدمات المتخصصة داخل أو خارج المنظمة.



المراجع

Bateson, G. (1972). Steps to an Ecology of Mind. New York : Basic Books.

Charlés, L. (2016). Engaging the Humanity in Front of You. In Charlés & Samarasinghe Family Therapy in Global Humanitarian Contexts : Voices and Issues from the Field. PP 91-102. NY : Springer.

Charlés, L. & Samarasinghe, G. (2016). Family Therapy in Global Humanitarian Contexts : Voices and Issues from the Field. NY : Springer.

de Shazer (1988). Clues: Investigation solutions in brief therapy. New York: Norton.
Duncan, B. & Sparks, J. (2010). Duncan, B. L., & Sparks, J. A. (2010). Heroic clients, heroic agencies: Partners for Change.

Flemons, D. (2002). of one Mind : The Logic of Hypnosis, the Practice of Therapy. NY : Norton.

Haley, J. (1973). Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. New York: W. W. Norton.

Lambert, M.J. (2005). Early response in psychotherapy: Further evidence for the importance of common factors rather than “placebo effects.” Journal of Clinical Psychology, 61(7), 855–869.

McGoldrick, M., Gerson, R., & Shellenberger, S. (1999). Genograms : Assessment and intervention (2nd ed.). New York: W.W. Norton.

Mollica, R. (2008) Healing Invisible Wounds: Paths to Hope and Recovery in a Violent World. Vanderbilt University Press

Morgan, M. & Sprenkle D. (2007). Toward a common-factors approach to supervision, Journal of Marital and Family Therapy, 33, 1, 1–17.

Walsh, F. (2007). Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience, Fam Proc 46:207–227.



Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. (1967). Pragmatics of human communication; a study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes. New York : Norton.

Slive, A., & Bobele, M. (2012). Walk-In Counselling Services: Making the Most of one Hour. Australian & New Zealand Journal of Family Therapy, 33(1), 27-38.

Slive, A., McElheran, N., & Lawson, A. (2008). How brief does it get? Walk-in single session therapy. Journal of Systemic Therapies, 27(4), 5-22.

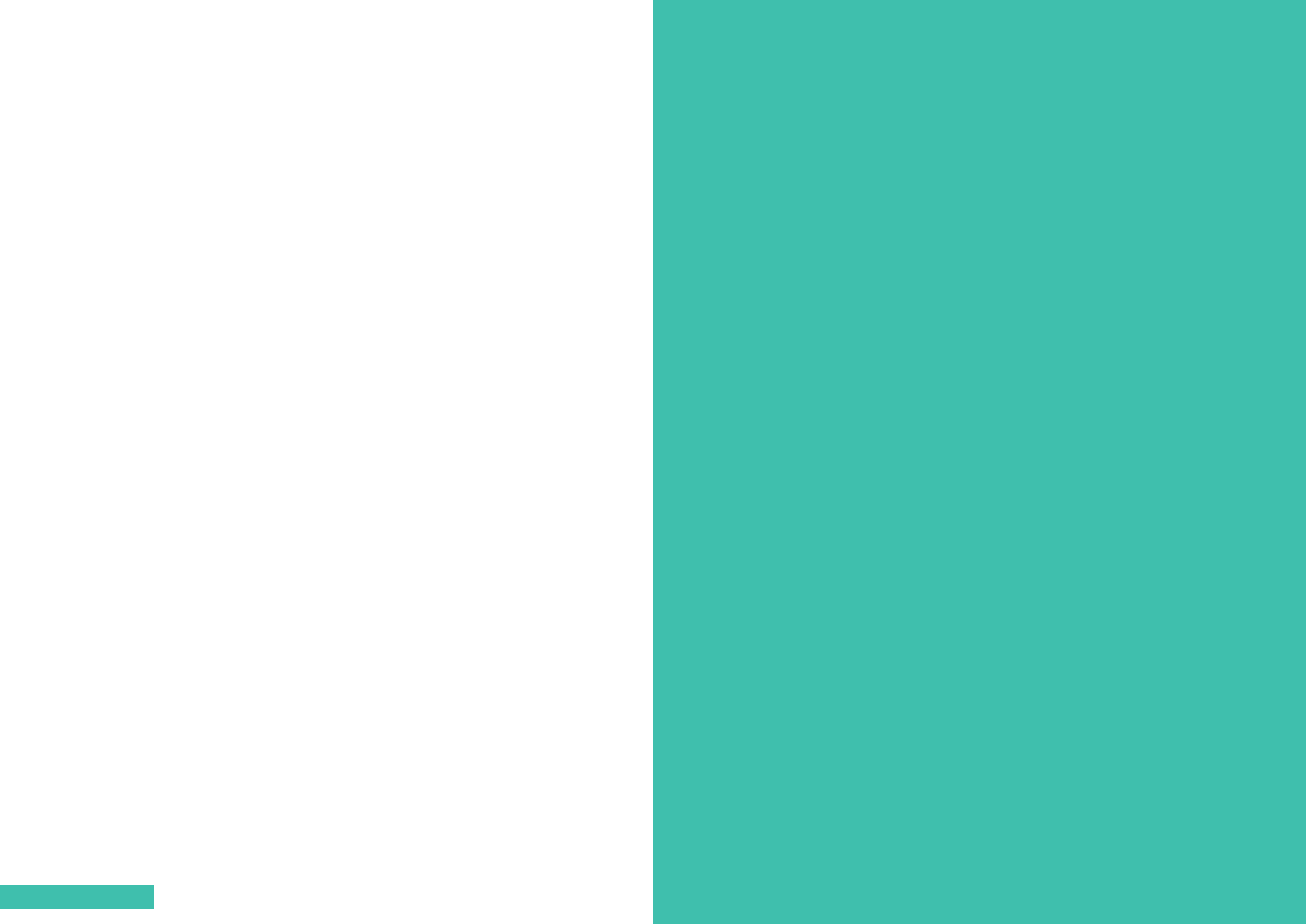
Papadopoulos, R. K. (2005) ‘But how can I help if I don’t know?’ Supervising work with refugee families. In. D. Campbell and B. Mason (eds) Perspectives on Supervision. London: Karnac, pp. 157–180.

Phama, Vincka & Weinstein (2010). Phama, P. N., Vincka, P., & Weinstein, H. M. (2010). Human rights, transitional justice, public health and social reconstruction. Social Science and Medicine, 70, 98–105.

Tol, W. A., Patel, V., Tomlinson, M., Baingana, F., Galappatti, A., Panter-Brick, C. et al. (2011). Research priorities for mental health and psychosocial support in humanitarian settings. Lancet, 8, 9.

References / Bibliography

1. Antares Foundation (2006). Managing Stress in Humanitarian workers: Guidelines for good practice, second edition. Antares Foundation, The Netherlands.
2. Augsburger, et. al (2007) NGo Staff Well-Being in the Darfur Region of Sudan & Eastern Chad. Headington Institute.
3. FRoNTERA, (2007). Motivating Staff and Volunteers Working in NGos in the South. People In Aid.
4. InterAction (2008) The importance of staff care. In, Monday Developments. Interaction, Washington DC. Vol. 26, No.9.
5. InterAction (2007). Private Voluntary organisation Standards.
6. Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007) IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC.
7. Papadopolous, R. (2007).Refugees, trauma and Adversity-Activated Development. European Journal of Psychotherapy and Counselling, September; 9(3): 301–312
8. Gilbert, Jane 2006 Psychological Self Care for Humanitarian Workers. Liverpool, United Kingdom: Liverpool School of Tropical Medicine.
9. Gregor, Steven 2004 "Supporting the Workers: Psychology and Humanitarian Aid." Australian Psychological Society, Psychology and Behavioural Sciences Collection, December. J Trauma Stress. 2012 Dec;25(6):713-20. doi: 10.1002/jts.21764.
10. Stress, mental health, and burnout in national humanitarian aid workers in Gulu, northern Uganda.J Trauma Stress. 2012 Dec;25(6):713-20. doi: 10.1002/jts.21764
11. World Health organisation and United Nations High Commissioner for Refugees. Assessment and Management of Conditions Specifically Related to Stress: mhGAP Intervention Guide Module (version 1.0). Geneva: WHo, 2013.
12. Stress, mental health, and burnout in national humanitarian aid workers in Gulu, northern Uganda. J Trauma Stress. 2012 Dec; 25(6):713-20.
13. Developed from SAMHSA's National Mental Health Information Center (NMHIC) Tips for Managing and Preventing Stress: A Guide for Emergency and Disaster Response Workers.
14. Rapid Assessment of Self-care Needs and Resources of MHPSS Workers in Syria, ABAAD & EU, March 2016.
15. Saakvitne, K.W. & Pearlman, L.A. (1996) Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatisation, New York: W.W. Norton.
16. Staff Care and Humanitarian Aid organisations: A Moral obligation. Applied Anthropologist. No. 2, Vol. 31, 2011, pp. 49 – 53
17. Gregor, Steven 2004 "Supporting the Workers: Psychology and Humanitarian Aid." Australian Psychological Society, Psychology and Behavioural Sciences Collection, December.
18. People in Aid. Approaches to Staff Care in International NGos. Sep 2009
19. Gordon, R (2005). Information and advice about stress, trauma and psychological first aid.
20. Managing the Stress of Humanitarian Emergencies. UNHCR 2005
21. Wilson JP, Lindy JD (eds). Countertransference in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. New York, NY: Guilford Press; 1994
22. Wilson JP, Thomas RB. Empathy in the Treatment of Trauma and PTSD. New York, NY: Brunner-Routledge; 2004
23. WHo Self-care in the Context of Primary Health Care 2009
24. Haug, M.R., M.L. Wykle and K.H. Namasi. 1989. "Self-Care among older Adults." Social Science and Medicine 29(2): 171-83.
25. Padula, C.A. 1992. "Self-Care and the Elderly: Review and Implications." Public Health Nursing 9(1): 22-28.
26. Nursing Leadership, 16(4) December 2003: 48-65.doi:10.12927/cjnl.2003.16342
27. Gants, S.B. 1990. "Self-Care: Perspectives from Six Disciplines." Holistic Nursing Practice 4(2): 1-12. International Journal of Nursing Studies 46 (2009) 1143–1147. Evolution of the concept of self-care and implications for nurses: A literature review





Telefax. +961 1 28 38 20/1 | Mob. +961 70 28 38 20

www.abaadmena.org

